

BESOIN DE REPRENDRE PIED

Par Profil supprimé Postée le 18/05/2019 23:06

Bonsoir.

Il y'a maintenant plus d'un an, je me suis fais droguée à mon insu pendant une sortie en boîte avec ma meilleure copine. Je me rappelle de cette soirée jusqu'au alentours de 1h du matin. Je ne suis retournée qu'une seule seconde pour rouler ma cigarette, j'ai donc laissé mon verre sur le bar derrière moi sans surveillance un laps de temps extrêmement court, et je n'ai pas fait attention à celui ci parce que je parlais à des amis en même temps.

C'est mon dernier souvenir.

Ma meilleure copine m'a donc raconté ce qu'il s'est passé, ce que j'avais fais du moins ce qu'elle avait vu, car elle n'a pas passé toutes sa soirée avec moi.

Je me suis réveillée le lendemain vers 12h en panique, chez moi, dans mon lit, je n'avais pas mon sac et mon téléphone.. J'avais également quelques griffures en haut de mes cuisses, mon collant était déchiré, quelques bleus et mal de partout. Elle m'a ensuite expliquée qu'elle ne m'avait pas reconnu ce soir là d'autant plus que je n'avais que très peu bu (et que je tiens plutôt bien l'alcool d'habitude).

J'ai failli me battre, j'essayais de volée une bouteille d'alcool, j'étais ingérable et très en colère, le videur de la boîte lui a également demandé si j'avais pris de la drogue car mes pupilles étaient énormes.

Je refusais de l'écouter, sa mère est venu nous chercher et je ne voulais pas l'écouter non plus, je n'étais vraiment pas moi même.

J'ai vu qu'il y avait de la boue sur mes chaussures également le lendemain alors que là où j'étais hier soir, il n'y en avait pas...

personne ne sait où j'ai pu être le temps de quelques heures.....

Et depuis ce soir la, parfois quand je bois je « déraile » même sans spécialement me mettre une mine, je deviens agressive et dit des choses totalement incompréhensibles et dénuées de sens. Je deviens colérique sans raison, et le lendemain c'est toujours la même chose: gros black-out, explications de mes amis le lendemain sur ce que j'ai fais et mon comportement, donc beaucoup de honte et de culpabilité.

J'en ai marre de me brouiller avec mon entourage a cause de l'alcool et de ce que je deviens quand je bois parfois, j'ai l'impression de m'enfoncer un peu plus à chaque fois....

il faut également savoir que imaginons que je fasse 3 buveries d'affilee, il n'y en aura que une seule ou je déraillerai.

Mon entourage a peur ou ne veut plus faire de soirée avec moi, ça me touche beaucoup mais je les comprends.

Je ne sais plus comment faire pour gérer ça..

J'ai besoin d'aide, je vais avoir 20 ans en août et je suis une femme.

J'aimerais pouvoir retrouver un semblant de vie normale, sans me préoccupé des actions que je peux faire en buvant... et j'aimerais quand même pouvoir boire de temps en temps (mais en réduisant ma consommation) et raisonnablement.

Merci d'avance

Mise en ligne le 21/05/2019

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait votre détresse.

Tout d'abord, ne pas se souvenir d'une situation difficile, et qu'on ne comprend pas, peut plonger dans un grand désarroi.

Nous ne pouvons pas vous donner d'explication certaine sur ce qui vous est arrivé, mais ce que vous nous décrivez de la situation pourrait nous laisser penser que vous avez pu être drogué à votre insu. Il est effectivement possible de vivre l'état que vous décrivez si quelqu'un ajoute une substance (somnifères, anxiolytiques, GHB,) dans le verre bu.

Mais il semble également possible que l'alcool à lui seul ait pu générer ce changement de comportement, le trou noir, la désinhibition et l'exacerbation des émotions.

En effet, un trou noir lié à une consommation d'alcool peut subvenir même si les quantités consommées ne sont pas très importantes. Cela arrive que le cerveau ne fixe plus rien en mémoire lorsqu'il est imprégné d'alcool, entraînant ainsi une amnésie partielle d'une partie de soirée. Aucun signe extérieur ne permet de l'anticiper.

Durant ce trou noir, on garde un certain contrôle de sa motricité, même si celui-ci est souvent dégradé. Des études scientifiques prouvent que l'on n'est pas égal face à ces « black-out » alcooliques. Les femmes seraient ainsi plus sujettes à ce type de phénomène. Ils induisent également un risque plus grand d'être impliqué dans un comportement sexuel à risques.

Quel que soit au final le produit qui vous a mis dans cet état, nous ne pouvons pas vous donner de certitude et d'explication concrètes. Ce qui semble important aujourd'hui serait de vous concentrer sur les répercussions que cette soirée a dans votre vie aujourd'hui.

Nous ne savons pas si, depuis, vous vous êtes fait aider psychologiquement. Dans tous les cas, nous constatons que vous êtes très marquée. Votre comportement sous effet de l'alcool semble confirmer cela. Effectivement, les effets désinhibiteurs de l'alcool vont avoir tendance à exacerber des émotions parfois enfouies telle que la colère par exemple dans votre cas. Peut-être buvez-vous en excès afin de ne plus penser à cette soirée d'il y a un an ?

Dans tous les cas, il serait ainsi bénéfique de vous diriger vers une aide psychologique afin de pouvoir parler de cette situation et de travailler sur les émotions qu'elle a fait émerger. Par ricochet, cela pourra peut-être vous aider à mieux gérer votre consommation actuelle.

Quelques thérapies alternatives, comme l'EMDR, l'EFT et l'hypnose, ont prouvé leur efficacité sur le traitement des événements traumatiques. Nous vous proposons ainsi de voir, par exemple, avec votre médecin généraliste, s'il peut vous conseiller et vous diriger vers un professionnel compétent et de confiance, exerçant ce type de pratique.

En ce qui concerne la gestion de votre consommation d'alcool en soirée, nous vous mettons en lien ci-dessous une fiche qui pourra vous y aider.

Si vous souhaitez être accompagnée dans cette démarche de façon plus active, sachez que vous avez la possibilité d'être reçue par des professionnels de santé (médecins, psychologues, psychiatres, ...) qui exercent dans des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces structures, spécialisées dans la prise en charge des dépendances. Les consultations sont gratuites et confidentielles.

Vous trouverez les coordonnées d'un CSAPA proche de chez vous sur notre site internet www.alcool-info-service.fr, via la rubrique « adresses utiles ».

Pour un échange plus approfondi sur le sujet et pour une écoute, pour trouver une adresse de centre plus facilement, sachez que nos écoutants sont joignables, soit par téléphone au 0980 980 930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service