

L'ALCOOL FESTIF ? TU PARLES...

Par **Profil supprimé** Posté le 29/12/2019 à 10h15

Bonjour à tous,

Je me décide à écrire ce témoignage qui n'est sûrement pas très original mais bon, je choisis de le faire en espérant qu'il me fasse du bien.

J'ai 27 ans et après des années d'étude exigeantes et depuis mon entrée dans la vie active il y a 2 ans, je sors beaucoup, presque tous les week-end en ce moment. Et sortie rime avec beaucoup d'alcool pour moi. Je ne parviens pas à maîtriser ma consommation d'alcool. Je me rends bien compte qu'elle est problématique mais sur le coup, l'envie d'atteindre ce lâcher prise absolu passé avant. Au début, je trouvais ça drôle cette ivresse et puis petit à petit, je me suis aperçu que ça devenait comme automatique en soirée. Je ne bois jamais en dehors mais ça me gêne d'avoir besoin de ça pour me lâcher. Surtout que là, ça devient gênant car le lendemain, je me sens terriblement mal. En plus de la gueule de bois, je me sens nul, con, naze. Je m'autoflagelle de plus en plus. Je sens que ça a de plus en plus de répercussions sur ma vie. Je ne parviens pas à sortir de ce cercle vicieux car désormais passer une soirée seul chez moi m'angoisse et sortir rime forcément avec alcool. Et je crains de boire de plus en plus...

Je me rends compte que l'alcool est en fait le révélateur d'un mal-être plus profond en moi. Je me sens assez malheureux et seul et triste. Et même stupide et un peu honteux lorsque j'écris ces quelques mots.... J'aimerais voir un psy mais je ne sais pas à qui m'adresser.. Bref je suis un peu perdu je dois avouer.

3 RÉPONSES

Moderateur - 07/01/2020 à 09h59

Bonjour,

Tout d'abord merci pour votre témoignage et soyez le bienvenu dans ce forum. Vous n'êtes absolument pas "stupide" en écrivant ces lignes et en faisant aveu de votre difficulté. Au contraire c'est une démarche courageuse et intelligente, qui peut commencer à vous permettre de résoudre votre difficulté.

L'association de l'alcool avec les sorties et les fêtes est une représentation que l'on se construit dans le temps et qui est encouragée par la société, l'environnement. Le problème est que pour certains, assez nombreux, il peut y avoir au bout d'un moment une inversion quant à la motivation pour sortir : il s'agit de boire plus que de réellement "faire la fête". On finit par ne plus savoir prendre du plaisir avec les autres autrement qu'en buvant. La perte de contrôle a aussi une autre facette : dès que l'on a bu le premier verre on a tendance à enchaîner les verres bien au-delà de ce que l'on voudrait réellement. Il en résulte un mal-être, de l'angoisse, de la culpabilité le lendemain et le sentiment que l'on est pris au piège.

Ce n'est pas donné à tout le monde de s'en rendre compte mais vous avez franchi ce pas. Vous pouvez vous en féliciter parce que c'est un préalable indispensable pour retrouver le contrôle.

Vous pouvez être aidé gratuitement par les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les équipes pluridisciplinaires des CSAPA peuvent vous accompagner pour reprendre le contrôle, c'est-à-dire vous aider à modifier vos représentations (par exemple cette idée qu'il faut absolument "lâcher prise" avec l'alcool pour pouvoir faire la fête et éprouver du plaisir), vous aider à dire "non" et à limiter votre exposition à l'alcool (par exemple en vous aidant à décider de moins sortir, de mieux sélectionner vos soirées et en mettant en place des activités alternatives), prendre en charge vos sentiments de tristesse (une évaluation pourra être faite pour voir si cela correspond à une dépression ou non) et vous aider à retrouver de la joie de vivre (en vous aidant à reprendre confiance en vous et à faire des projets par exemple).

Nous vous encourageons donc à appeler notre ligne d'écoute pour en parler et obtenir les coordonnées du CSAPA le plus proche (0 980 980 930, appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h). Vous pouvez également utiliser notre rubrique "Adresses utiles" : <https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Continuez à en parler, n'ayez pas honte de ce qui vous arrive car vous n'êtes pas le seul. Il y a des espaces comme ce forum pour partager et continuer à en parler et des professionnels à votre disposition pour vous aider sans vous juger.

Prenez soin de vous.

Le modérateur.

Profil supprimé - 07/01/2020 à 22h41

Bonsoir,
Je suis d'accord avec toi l'alcool est au départ festif. Et puis au fil du temps il devient problématique, un souci dans la vie en général, un

frein à l'épanouissement. Il reste un plaisir mais devient une horreur. Il doit sans doute cacher un mal être profondW je suis comme toi, je me sens seule et puis l'alcool m'ouvre au autres.

Comment faire? Je ne sais pas. Y renoncer c'est facile à dire.

Une véritable merde à long terme et bien plus vite que l'on se l'imagine.

As tu déjà tenter de t'en passer? De te faire aider?

Profil supprimé - 19/01/2020 à 17h04

Je vis la même chose, je consomme rien en semaine mais en soirée, je ne peux pas m'arrêter. Sentiment de culpabilité énorme le lendemain. J'ai une famille, l'image que je leur renvoie est déplorable.

Je veux que ça change.
