

JE PERD TOUT CONTROLE ET JE PERD LA NOTION DU BIEN ET DU MAL ! HELP

Par **clapplusplus** Posté le 20/05/2020 à 16h26

Bonjour à tous,

Je me présente: Cla, 22 ans et étudiante en informatique.

J'ai commencé à boire régulièrement depuis septembre 2017, et depuis je bois presque tout les soirs après le travail sauf le dimanche. Parfois c'est juste un ou deux verres mais le plus souvent je fini assez alcoolisé.

Ayant actuellement un travail depuis quelques mois, je continue quand même à me mettre mal le soir alors que je travail le lendemain, et le pire c'est que malgré mon état, j'arrive à me lever et à être opérationnelle au travail.

Malgré ma consommation régulière, les mois sans alcool ne m'ont fait ni chaud ni froid, je sortais et je buvais du coca sans trop de difficulté. Durant le confinement je me suis mise à faire des apéro en visio mais ça m'a vite saoulé donc j'ai arrêté. Pendant 1 semaines (durant le confinement) je m'étais mise à boire une bière devant mes séries mais je n'ai pas continué car je n'en voyait pas l'intérêt. Pour résumer, je bois régulièrement mais je ne ressens pas (encore) le besoin de boire en dehors du cadre festif ou avec des potes en fin de journée.

Là où je voulais en venir, c'est que quand je passe du mode "pompette" à "bourée" ...bhala moitié des fois je pars en cacahuète. Je suis de base quelqu'un de très sociable, très agité, à la limite de l'hyperactivité ...et quand je suis bourée ces trois traits de caractère se multiplient et j'arrive plus à me contrôler: je dis ce que je pense, je parle à tout ceux que je croise, il m'arrive de courir, de tomber, de faire exprès de jeter mon téléphone, d'insulter des gens random, d'appeler mon père à 4h du matin, de faire du skate, de vouloir monter dans la voiture de random, de faire des mélange whisky/bière/vin ...Mais tout ça c'est des choses que l'on m'a rapporté car jamais je me souviens de ma soirée. Au début je trouvais ça marrant quand on me racontait mes bêtises. HEUREUSEMENT MES AMIES SONT DES CHOUX À LA CRÈME ET QUE JE SERAIS TOUJOURS EN SÉCURITÉ AVEC ELLES. Mais le WE dernier, elles m'ont fait une réflexion sur mon comportement pour la toute première fois, une d'entre elles m'a limité crié dessus parce qu'il trouve que je suis inconsciente .. et c'est pour cette raison que je m'adresse à vous. Je sais pas trop ce que j'attends comme réponse et je pense que je voulais juste partager mon histoire ...

Bisouuuuuuuus et merci !

2 RÉPONSES

Arnoldcat - 21/05/2020 à 02h26

Il y a des personnes plus sensibles que d'autres aux effets, peut-être pourrais-tu essayer de déterminer à partir de combien de verres tu as un comportement qui dépasse les bornes et t'en faire une limite à ne pas dépasser ?

On a tendance à banaliser la consommation et à se dire que les soirées très festives entre amis ne sont pas dangereuses car c'est drôle, on est là pour s'amuser... Mais l'alcool c'est pas quelque chose d'anodin: c'est aussi dangereux de boire 4 pintes toute seule que 4 pintes à plusieurs.

C'est pas parce que tu n'as pas de dépendance physique que tu n'as pas de dépendance tout court ou un comportement à risque pour toi...

Le fait de boire avec des amis peut permettre d'avoir l'impression de relâcher la pression, de se décharger de ses responsabilités, de redevenir comme un enfant s'amusant sans contraintes dans une cour de récréation...

C'est dur et éprouvant de rentrer dans la vie d'adulte, c'est pas toujours facile à gérer, à assumer. Souvent on cherche à mettre un voile sur les pressions de la vie avec l'alcool, on se sent plus léger, on peut faire ce qui n'est plus autorisé et redevenir "insouciant".

Cherche peut-être à savoir ce que tu aimes ressentir quand tu bois avec tes amis et confronte ça avec la réalité. C'est intéressant que tu le fasses, pour toi, pour ton corps.

Une alerte de ton entourage n'est jamais anodine, ne vient jamais de nulle part surtout si c'est des gens qui t'apprécient.

Courage !

Christophe60700 - 22/05/2020 à 22h37

Salut Cla, malheureusement c'est au cas par cas, mais ça peut commencer de la sorte pour finir par découvrir qu'un jour on ne pourra plus s'en passer et boire c'est cool quand y'a la fête, et boire ça reconforte quand on est triste, et boire ça ... etc etc.

Essaie de ne pas boire un soir, puis deux ... essaie juste ça pour commencer, voir si tu peux t'en passer réellement. Et les soirs où tu ne bois pas fais une activité surtout, seule ou non. Déjà des réponses pourront s'éclaircir selon si tu arrives ou non, un temps, un certain temps ou pas du tout.

Courage à toi

Christophe
