

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# SEULE FACE À L'ALCOOL

---

Par **mandyl** Posté le 04/07/2020 à 16h47

Bonjour,

Cela fait maintenant un an et demi que je consomme de façon régulière, seule (et en cachette depuis que je suis retournée vivre chez mes parents).

Au début j'ai commencé à boire une bière par ci, une bière par là. Puis petit à petit, je me suis tournée vers l'alcool comme solution à mon problème (je souffre de dépression et d'anxiété). L'alcool me permettait d'être plus légère, plus joyeuse le temps d'un instant, comme si tout était possible. Les jours où je ne travaillais pas je pouvais boire jusqu'à 1 bouteille de rosé + 1 ou 2 bières. Aujourd'hui, tout va globalement bien dans ma vie ; pourtant je continue de boire quotidiennement (en des quantités plus ou moins grandes).

Physiquement je peux m'en passer. Psychologiquement, c'est dur. J'ai sans cesse dans un coin de ma tête cette pensée liée à l'alcool, cette hâte d'être le soir pour enfin pouvoir boire. Et le weekend, se passe difficilement la journée sans craquer avant le soir (par exemple, aujourd'hui j'ai pris ma première bière à 16h).

Ce que j'ai longtemps considéré comme n'étant pas un problème, est un problème. Notamment à l'heure où le désir d'avoir un enfant se fait ressentir et où je me rends compte que je ne suis pas capable de passer plusieurs jours sans consommer. De plus cette consommation d'alcool, ainsi que les antidépresseurs/anxiolytiques que je prends, m'ont fait prendre une trentaine de kilos en une année. Il s'en accompagne donc une image de moi-même très négative.

Je suis consciente d'avoir un problème. C'est pour cela d'ailleurs que j'ai pris rendez-vous dans un CSAPA près de chez moi et j'appréhende beaucoup. Cependant je me sens seule dans cette démarche et je ne suis pas sûre d'y arriver.

Cordialement,

mandyl

## 4 RÉPONSES

---

**christo81** - 07/07/2020 à 10h54

Bonjour,

je pense qu'avoir conscience de la difficulté de la chose est un bon point pour toi. Si physiquement tu n'es pas addict c'est encore mieux. Débarrasse toi de ce souci qui risque de prendre de l'ampleur et qui sera de plus en plus dur à combattre.

Aussi l'alcool est traître pour les gens anxieux comme nous, ça aide sur le coup mais les lendemains sont encore plus difficiles et l'alcool accentue lourdement ces symptômes.

Courage et même si ce rdv n'est pas concluant ne t'arrêtes pas à celui ci et continues de chercher pour trouver le bon interlocuteur

---

**mandyl** - 15/07/2020 à 13h53

Bonjour Christo81,

Je réponds un peu tard, j'avais besoin de faire le point.

Je suis tombée sur une dame très sympathique, je me suis sentie à l'aise de suite et pas du tout jugée. Ce qui fait un bien fou.

Cela est récent, elle m'a conseillé de diminuer les quantités pour commencer "en douceur" et voir si j'en suis capable. Cela fait maintenant 5 jours et je n'ai pas encore réussi à diminuer.

Je pense sans cesse à l'alcool, à ce verre que je vais pouvoir boire le soir (ou la journée quand je ne travaille pas). Plus j'essaye de ne pas y penser et forcément plus j'y pense.

Hier soir il m'a fallu quasiment 2 heures pour m'endormir. J'avais en tête de boire une autre pinte de bière et impossible de m'en débarrasser. Je n'ai pas craqué!

Bonne journée !

---

**Yarole** - 15/07/2020 à 19h46

Bonsoir Mandyl

J'ai lu ton témoignage et je m'y reconnais....

C'est très bien que tu sois allée à une consultation et surtout malgré tes appréhensions, tu as eu face à toi une personne pleine d'empathie.

En lisant, ça m'a poussée à chercher une consultation près de chez moi et j'appelle demain matin pour prendre RV.

Tu as aidé une personne aujourd'hui sans le savoir.

Merci

---

**Yarole - 16/07/2020 à 09h19**

Je viens de prendre RV avec l'ANPAA de ma ville.

Le 27 août c'est pas maintenant certes mais j'ai un RV !!!!

Bonne journée

---