

## ÉCRIRE POUR LA PREMIÈRE FOIS

---

Par **Joasia** Posté le 07/10/2020 à 18h08

Bonjour.

Je voudrais vous dire ce qui s'est passé cette nuit-là. Avec ma collègue je suis allé au pub pour boire une bière. Bien sûr, nous étions déjà saouls (chez elle, nous avons bu une bière et une bouteille de crémant par personne). Au pub, ma collègue a acheté en plus de la bière deux shots de tequila (je n'ai pas l'habitude de boire des alcool fortes, je bois généralement du vin rouge et de la bière légère -1664). Plus tard, j'ai commandé deux autres shots etc. etc. Sur le chemin du retour, mon état s'est terriblement détérioré. Et un trou noir jusqu'à l'entrée de la maison (j'habite à 20 minutes à pied du centre ville et du pub où j'étais). Je me souviens que je suis à la maison, je réveille mon mari et je lui dis que ma collègue s'est tordue la cheville en rentrant et qu'une voiture est venue, une femme est sortie et a dit qu'elle nous ramènerait à la maison. Moi j'ai eu peur. Ma collègue est montée dans cette voiture. Moi j'ai rentre à pieds. Elle ne m'a pas écrit qu'elle était arrivée à la maison ni décroché le téléphone. Zéro contact. J'ai paniqué. Une chose dont je me souviens, c'est que j'étais terrifiée. J'avais l'impression que quelqu'un avait mis de la drogue dans ma boisson, je tremblais de partout, ma respiration était rapide et mes pupilles étaient dilatées. Je criais et parlais mal à mon mari. Je pense que tout le quartier a entendu. J'ai donc demandé à mon mari de m'emmener à l'hôpital pour un test sanguin avant d'aller à la police pour signaler ce que j'aurais pu voir.

Ma collègue a répondu le matin que ces personnes avaient l'emmené chez elle et qu'elle ne savait pas pourquoi moi, je ne voulais pas venir avec eux....

J'attends maintenant les résultats de mes analyses de sang. Je sais qu'ils montreront, c'est que j'étais tout simplement bourrée. Très bourrée. J'ai totalement perdu les pédales.

Je ne veux pas avoir ce genre de situation dans ma vie. C'est la confirmation que j'ai un problème d'alcool dans ma vie. Je ne peux pas dire stop. Y a pas une bière. Je dois toujours être bourrer. Je me saoule à la maison, seule. Généralement plusieurs fois par semaine. Je dois le dire enfin.

Cette situation est un déclic.

JE SUIS ALCOOLIQUE.

J'ai honte. Je suis fatiguée.

### 1 RÉPONSE

---

**DMA9** - 12/10/2020 à 09h18

Bonjour Joasia,

Cette soirée a du être un réel choc pour toi, au vu de comment tu écris, j'en déduis que tu n'as pas l'habitude d'avoir cet état de forte ébriété en compagnie/société ? Si en effet tu as eu a "confronter" ce qui s'est passé avec ton amie, c'est peut être une bonne chose pour avoir ce déclic afin d'accepter doucement cette situation pour mieux en sortir.

Après c'est vraiment bien de ta part d'être lucide sur ça et c'est une bonne chose pour l'avenir.

Il m'est également arrivé d'avoir honte le lendemain de soirée, d'avoir eu un comportement totalement incohérent et humiliant pendant un blackout, et je pense qu'il faut vraiment le prendre comme une alerte provenant de ton corp (problèmes psycho émotionnel ou de situation peu acceptable), afin de transformer cette situation en positif pour la suite.

Tu trouveras des cas similaire sur le forum, et il faut vraiment te dire que tu n'es pas seule face au problème de l'alcool. Dans un premier temps nous sommes plusieurs a utiliser l'alcool pour purger nos peines ou "compenser un manque" dans nos vies, et puis les conseillers sur ce site sont très bien (chat / appel) et te permettrons de mieux comprendre ta situation avec des mots appropriés et des solutions proposées.

Vois cette situation comme le début de ta libération de l'alcool plutôt qu'un échec, c'est loin d'être un échec car tu as eu le courage de venir en parler ici, et je pense que dans ta démarche tu veux vraiment trouver ce qu'il ne va pas et comment en sortir.

Certains spécialiste notamment psychologue, peuvent te permettre via une thérapie d'analyser ses différents sentiments, afin de comprendre pourquoi tu en arrives a ce stade de forte consommation, mais également d'analyser les émotions qui te traverse lors de ta consommation. Pour ma part j'ai eu a être pris en charge par un centre d'addictologie, la thérapie est longue mais en vaut la peine si tu ressens le besoin d'être accompagné vers la compréhension de ton addiction et la libération de cette addiction. Généralement nous avons toutes les réponses en nous, mais il est très compliqué de décrypter tout ça seul.

En tout cas bon courage a toi et au plaisir de te lire.

---

