

## PRISE DE CONSCIENCE TARDIVE

---

Par **Louise83** Posté le 04/07/2021 à 13h19

Bonjour,

J'ai 44 ans, et j'ai enfin une vraie prise de conscience mais elle est trop tardive, j'aurai préférée l'avoir avant vendredi soir ...

Je ne sais pas boire et je n'ai jamais su.

Comme je peux passer une semaine entière sans boire, je me suis toujours rassurée en me disant que je n'étais pas alcoolique même si depuis 6 mois, j'ai pris conscience que je ne pouvais me faire confiance et qu'en cas, de déjeuner ou de réception au travail, je ne devais pas boire du tout d'alcool puisque passé le 2ème verre, je ne contrôle plus rien et je ne peux m'arrêter...

Evidemment cela m'a conduit à des trous de mémoire, à des réveils douloureux et honteux.

Il y a 1 an, j'ai arrêté d'avoir du vin à la maison car en cas d'angoisse ou de "mauvaise journée" je pouvais boire une bouteille toute seule ...

A l'aube de mes 50 ans, ce n'est plus acceptable et ce, pour personne.

Je suis un peu fragile en ce moment et du coup, je pense que l'alcool me permet de sortir de mes angoisses mais ce vendredi j'ai encore dépassé les bornes et il y a toujours des conséquences ... Et ça concerne des personnes du travail donc j'appréhende beaucoup mon retour au travail ...

C'est honteux, tellement... Je suis pathétique, tellement...

J'ai essayé de me contrôler mais visiblement cela ne fonctionne pas. Donc j'en suis arrivée à la conclusion ou je dois cesser de boire totalement.

Dans l'absolu, cela ne m'effraye pas car je n'aurai pas la sensation de manque mais c'est l'entourage... je peux expliquer que je ne bois pas car je ne sais pas boire mais pas à tous...

J'ai regardé pour aller à une réunion des AA, mais j'appréhende tellement.

Avez vous des conseils à me donner ?

Je vous remercie de m'avoir lue

Belle journée à vous

### 7 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 05/07/2021 à 13h28

Bonjour Louise,

Je suis à mon 5ème jour sans alcool, tout comme toi, j'ai un problème d'addiction et surtout qu'il m'est impossible de m'arrêter une fois la première gorgée avalée, il s'agit alors de boire suffisamment pour bloquer les sens et se délester quelque temps de ses problèmes.

Le premier pas est déjà le reconnaître, d'en parler autour, pas à tous comme tu le cites mais cela viendra avec le temps, se reconstruire et faire une vie sans cette addiction.

Pour ma part, je vais de me créer un page facebook que je traite comme un journal, mes avancés, mes choix, si j'ai des astuces, etc... le tout pour ne pas oublier pourquoi j'ai fais ce choix de m'arrêter et de me lancer dans cette aventure sans cette addiction.

Si tu souhaites y jeter un coup d'œil juste par curiosité voici le lien :  
[www.facebook.com/Les-totems-de-lespoir-106280525050642](http://www.facebook.com/Les-totems-de-lespoir-106280525050642)

Je pense qu'il faut s'aider, s'écouter et se soutenir, encore plus en ces débuts.  
J'ai eu un déclic le 1er juillet dernier, une vidéo m'y a aidé.

Le conseil que je peux te donner est de le faire pour toi cet arrêt, il ne faut pas le faire pour faire plaisir à quelqu'un.

Belle journée

---

**Olivier 54150 - 05/07/2021 à 13h28**

Bonjour

...mais c'est l'entourage... je peux expliquer que je ne bois pas car je ne sais pas boire mais pas à tous...

Heu! Vous n'avez pas à vous justifier, il n'y a aucune honte à ne pas boire.

Je vous propose un petit site que j'ai créé sur "l'alcool" et les addictions. C'est ce qui m'a aidé à rester sans alcool depuis plus de 20 ans.

En plus de vos témoignages ici

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Bon courage. A bientôt...

Oliv

---

**roland - 05/07/2021 à 13h30**

Bonjour Louise,

Si j'avais un seul conseil à te donner, ce serait de parcourir ce forum et de lire les différents témoignages qui s'y trouvent.

Tu en trouveras qui feront écho en toi, tu liras des passages ou te diras "j'aurais pu écrire la même chose" et tu trouveras des pistes de solutions.

Il n'y a pas une solution, chacun doit trouver la sienne, pour certains les AA vont être une révélation, pour d'autres pas du tout ...

Une seule chose est véritablement commune à toutes ces pistes, tu as pris conscience de ce problème, et tu dois accepter de te faire aider, d'en parler, soit sur ce site aux équipes qui sont là pour ça, soit à ton médecin, les AA, le CSAPA, etc ...

Bienvenue et bon courage !

---

**Titebretonne - 05/07/2021 à 14h13**

Bonjour Louise

Je me retrouve dans ton témoignage, j'ai 37 ans et je suis aussi pathétique apparemment lol.... Ce matin même réveil douloureux et honteux

---

**Louise83 - 06/07/2021 à 06h40**

Bonjour à tous,

Merci beaucoup pour vos messages.

Quand dimanche j'ai découvert ce forum et constatée qu'il y avait d'autres personnes qui vivaient l'alcool comme moi, c'était un soulagement car

1. Je ne suis pas une extraterrestre ou une mauvaise personne, je suis juste une femme qui ne sait pas boire, qui a un vrai problème avec l'alcool et qui vient d'en prendre totalement conscience et qui arrête

2. Grâce à vous, je suis persuadée d'y arriver

Je me dis que comme je n'ai pas de dépendance physique et que c'est le 1er verre qui peut être un problème, il suffit simplement de ne pas boire du tout et qu'il suffit de changer ses habitudes. Je n'ai pas besoin de boire pour passer un bon moment avec des amis ou des collègues, je le sais car j'ai déjà fait des repas ou des soirées sans alcool du tout.

J'ai confiance

3. Olivier, le plus dur, les jours où je ne voulais pas boire c'était l'environnement, les gens qui ne veulent pas que vous ne participiez pas à l'ivresse générale ... répéter plusieurs fois dans la même soirée que non merci mais que je ne veux pas boire d'alcool ...

Mais c'est pareil, aujourd'hui, je me dis que c'est juste une habitude à prendre, un changement et que tous prendront l'habitude de me voir boire une menthe à l'eau plutôt qu'un verre de vin et petit à petit, plus personne ne me proposera de alcool

Merci à vous tous, cette prise de conscience et cette volonté de changement c'est en partie grâce à vous que je vais y arriver, ce forum est une vraie force.

Belle journée à vous

---

**Boubou50 - 06/07/2021 à 16h02**

Bonjour Louise,

J'ai le même soucis c'est le premier verre le problème. Ce n'est pas forcément évidemment comme tu dis de ne pas boire du tout .

Apparemment dans ton cas c'est juste en soirée maintenant? Tu ne bois plus seule c'est déjà super. Moi ça reste 1 fois par semaine mais à ne plus savoir m'arrêter. J'aimerais trouver une solution. Bon courage

---

**Louise83 - 09/07/2021 à 23h17**

Bonjour à tous,

Une semaine après ma soirée d'ivresse qui m'a causé tant de soucis, de honte et un we douloureux ...

je suis ravie :

Cette semaine j'ai participé à :

- un départ à la retraite
- un apéro
- une soirée entre amis
- un déjeuner

Et le tout sans alcool : du jus de pomme, de la menthe à l'eau, du champomy et de l'eau

Et étonnement, c'était assez simple et facile. Ça a surpris certains mais personne n'a insisté,

Je suis vraiment contente et surtout mon comportement de la semaine dernière n'a eu aucune incidence, personne ne m'en a tenu rigueur... une nouvelle chance... aujourd'hui je ne veux plus jamais déraiser et sans alcool la vie est plus simple et plus folle

Merci à tous sincèrement !

---