

HELP

Par **Titi68** Posté le 20/10/2021 à 20h58

J'ai 27 ans, et honnêtement en dehors de l'alcool, je suis plutôt une fille pleine de vie, cependant cela faut des années qu'en soirée c'est la catastrophe je ne sais pas me limiter, a l'époque je finissais par pleurer a a peu près toutes les soirées, sauf que depuis qq mois c'est devenu pire je pète les plombs, insulte, agresse, deviens ingérable, ce weekend comme depuis les trois derniers, je suis arrivée en soirée en me disant, ce soir je gère, sauf que pas du tout, encore je n'ai pas géré, je me suis réveillée chez l'une de mes meilleures amies, quand elle est venue me sortir du lit, je n'avais plus aucun souvenir de ce qu'il s'était passé, elle m'a raconté que j'avais perdu le contrôle, que j'étais devenu méchant avec mon groupe d'ami et avec des gens que je ne connaissais même pas.

J'ai fini par vomir partout, je devais travailler ce matin là, donc je me suis retrouvé dans une double culpabilité en + de ne pas avoir su maîtriser ma consommation, d'avoir mis la honte avec mes potes, de les avoir littéralement agressé sans raison, je n'ai pas été bossé en prétextant une intoxication alimentaire. La honte.

La honte me dévore, ma meilleure amie m'a dit le samedi matin "tu te rend compte que tu te pourrais te faire violer sans même tant rendre compte".

J'ai pris qq jours pour moi, dans le mal total, en faisant semblant que tout allait bien avec ma famille que j'avais invité à manger le samedi soir, une soirée où bien entendu j'ai bu.

Ce soir j'avais besoin, besoin de demander pardon à mes amis, et de leur dire que ça ne recommencerais pas.

Mais là et je comprends leurs réactions, elles m'ont dit qu'elles ne pouvaient plus rien faire pour moi, qu'elles ont tjr été là mais qu'a chaque fois c'était la même chose.

Ça m'a fait tellement mal.

Aujourd'hui je réalise encore une fois que je n'ai pas tenu ma parole, que je ne suis pas loyale même pas envers moi même, j'ai mal.

J'ai tout gâchée, ma vie de couple, ma vie sociale, tout ça a cause de mes ingérences a répétition.

J'ai commencé une thérapie il y'a un an, je croyais que ça allait et enfaite non. Je fais tout pour changer au quotidien et a chaque fois que je me retrouve en soirée, je deviens incontrôlable. pourquoi ? Qu'est ce qu'il ne tourne pas rond chez moi ?

J'ai mal, j'ai peur, et je me demande si un jour je serais en mesure d'être comme mes amies qui peuvent sortir et rester dans le contrôle. Je ne sais pas quoi faire.

Arrêter définitivement.. comprendre où sont mes limites...

Je ne bois pas la semaine ou disons que je n'en ressent pas le besoin.

Je veut vivre ma jeunesse sans être toujours sur le fil du rasoir.

Je veux que mes amis puissent sortir avec moi sans avoir peur.

Être une jeune femme qui peu sortir boire un verre de vin sans avoir cette envie irrépressible d'en commander un deuxième.

Je veux me sentir libre en soirée et ne plus avoir peur de moi.

Je ne sais plus quoi faire, je sais juste ce que je veux et ce que je n veux plus. Mais j'ai peur, peur que ça recommence.

Je n'ai jamais utilisé un chat quelconque pour me livrée, mais l'ivresse est devenu ma croix a porter et je ne sais pas a qui me livrée..

Ça fait du bien de le mettre sur papier, de mettre des mots sur mon ressenti et je me dit que peu être qq un parmi à vous rencontrer au cours de sa vie une situation similaire à la mienne.

Je ne sais pas si qq un ira au bout de mon pavé, si c'est le cas merci d'avoir pris le temps.

Et bon courage à tous.

11 RÉPONSES

demoiselle89 - 21/10/2021 à 11h21

Bonjour Titi68

Je comprends complètement ton désarroi

Je vis la même chose que toi mais moi je bois tous les soirs

Chaque matin je me dis stop tu bois pour boire c est nul

Il m arrive quotidiennement de ne plus me souvenir de ce que j ai fait la veille au soir à part des allers retours dans le frigo et fumer dehors....

J aimerais tant aussi m en sortir

Profiter des soirées sans que l alcool ne soit un problème pour moi et les autres

Ne pas faire la gueule quand je sais qu il n y a plus rien à boire...

M amuser sans alcool

Mais il est là le problème c est que j aime boire et je n arrive pas à m imaginer une soirée sans alcool

Abbah - 21/10/2021 à 12h30

Bonjour titi

J'espère que mes mots te feront du bien.

Je pense qu'il y a deux choses.

L'excès, l'alcoolisme, car moi aussi j'ai longtemps pensé que je n'étais pas alcoolique car je buvais pas la semaine mais le fait de ne pas pouvoir se retenir de boire en quantité est de l'alcoolisme. Donc ça c'est le premier travail à faire. le second c'est la perte de contrôle. J'espère que tes amis reviendront vers toi pour t'entourer et être présents je les comprends mais je te comprends aussi et le fait que ce soit dur pour toi... mais le fait de devenir méchante et la perte de contrôle, la thérapie est une bonne idée et hélas .. l'abstinence... Ça te fait peur mais oui il faut peut être y penser. C'est bien la thérapie vraiment. Que tu sois entourée à ce niveau comme j'ai cru comprendre que tu n'en parlais pas à ta famille chose que je peux comprendre aussi... Si tu deviens méchante c'est que l'alcool te transforme ou que tu as quelque chose d'enfoui qui doit sortir et l'alcool ne t'aidera pas.

Si je peux me permettre un petit conseil car je l'ai vécu. . Pense à ta santé. J'ai 35 ans , et à 27 ans je pensais pas à ça mais maintenant je regrette j'aurais aimé rester dans la mesure car ça crée Pleins de souci de santé. L'estomac ... Les intestins j'ai rien aujourd'hui mais j'ai peur d'avoir dans le futur avec tout ce que j'ai bu... Aujourd'hui je tente de boire très peu, je suis sur la bonne voie. Mais le plus vite tu apprendras à stopper ou arrêter mieux ce sera ' dis toi que tu fais ta thérapie, tu règles le souci et tu recommenceras l'alcool raisonnable pour le moment ne consomme pas car l'alcool risque de t'isoler ...

J'espère t'aider un peu.
Courage.sois forte !

Renau12345 - 21/10/2021 à 14h22

Bonjour TITI,

Tu sembles mal en point et vu les conséquences que tu racontes, c'est bien normal. Je connais bien ce dégoût et cette honte de soi.

Cela fait 8 ans que je suis alcoolique, plusieurs tentatives d'arrêt (en semaines, en mois) et toujours au bout, la volonté de redevenir normal (comme tu l'écris, une fille normale qui prend un verre sans l'envie irrésistible du 2eme), j'ai toujours tenté, et toujours échoué. Peur d'être montrée du doigt "allez juste un verre" à nos jeunes âges, l'idée de ne plus boire semble inenvisageable. Depuis que j'ai eu le courage (surmonté ma honte) pour pousser la porte d'un centre d'addictologie, je vais mieux.

Je ne vais pas te dire que ça a été magique, mais en un an, j'ai beaucoup diminué ma consommation. J'ai trouvé avec mon médecin des outils pour réduire, puisque c'était mon choix. J'ai retrouvé un peu d'estime de moi, mais au bout de chaque tentative , il y a le même constat : mon cerveau est à jamais conditionné pour en demander plus, je ne saurai jamais m'arrêter, alors oui c'est chiant d'être la fille au Perrier du groupe, refuser une coupe pour un anniv, on se sent observé quand on ne boit pas à 30 ans. Mais c'est moins grave que d'être celle qui a bousillé le soir de tout le monde et en plus ne se souvient de rien....

Puis j'ai rencontré ma nouvelle voisine qui a mon âge, et qui m'a dit qu'elle n'aime tout simplement pas ça. Je ne sais pas si elle est abstinente à cause d'un passé l'addict ou si c'est a vérité, et en fait peu importe, je voulais la rencontrer pour la première fois autour d'un verre, elle m'a prise au dépourvu, et grâce à elle cela a été un après-midi thé/café. ET c'était chouette, même sans alcool.

Tout ça pour te dire que j'ai l'impression que tu reproduit la même chose (boire) en espérant une issue différente, mais que le scénario se répète. Alors peut-être faudrait-il changer l'environnement, ou le comportement (boire), ou les 2, pour essayer ?

COURAGE à toi, tu n'es pas seule, tu trouveras du soutien ici, je l'invite à regarder le reportage de ZONE INTERDITE (2014) Femmes les nouvelles victimes de l'alcool, disponible sur Dailymotion gratuitement en 2 parties (P01 et P02), les témoignages sont poignants, notamment celui de "Chloé" qui a notre âge (petite trentaine) et qui lutte après 8 ans d'alcoolisme.

J'ai du le voir 20 fois, dès que j'ai un coup de mou, j'y retourne 😊

A très bientôt, prends soin de toi !

albanmagon - 21/10/2021 à 15h36

Bonjour Titi,

Tout d'abord bravo pour ton initiative! Tu as très bien fait, pas tous en sommes (ou en avons été) capables. Comme l'a bien souligné Abbah, ça peut te sembler un peu fort à première vue, mais le fait de ne pas consommer pendant la semaine, mais ne pas pouvoir te résister le weekend et en perdre le contrôle, a tout l'air que tu souffres d'alcoolisme. Je ne suis pas psychiatre spécialisé dans les addictions, mais je suis un alcoolique réhabilité, je suis passé par un long process de plusieurs mois interné dans une clinique de réhabilitation, et oui, cela semble tout à fait le cas. La dépendance, ou l'addiction, est une maladie chronique, et dans la majorité des cas, elle a une racine génétique. Donc si cela devait être le cas, il y a pas de quoi en avoir honte, il faut juste y remédier. Par ailleurs, je dois te dire que tu es chanceuse, car tu es en train de prendre conscience à un âge jeune, ce qui n'est pas spécialement le cas de plusieurs, moi j'en ai pris conscience à mes 43 ans. Quand j'avais 27 ans, je passais par les mêmes expériences que tu as décrit, mais je n'ai jamais voulu voir la réalité en face, jusqu'à toucher fond à mes 43 années, mari et père. Ceci Titi, je vais aller directement au but: je te conseille fortement de te mettre dans les mains d'un expert en addictions. Un psychiatre spécialisé dans les addictions, et essayer de couper court avec ce démon, car sinon, cela va être très dur de le gérer seule, et tes sentiments de culpabilité et honte te tronqueront tes weekends.

Beaucoup de courage! Et vraiment, essayes entre temps de faire le maximum pour réduire les occasions où la tentation de boire puisse être la, pendant un temps, et ce jusqu'à te mettre dans les mains d'experts, évites de sortir les soirs de weekend, sinon vois tes ami(e)s pendant la journée autour d'un café.

Si tu as besoin d'aide, d'écrire, de lire, n'hésite surtout pas!

Bon jeudi!!

Abbah - 22/10/2021 à 10h27

Bonsoir a tous
Oui c'est le soir chez moi ...
Titi comment vas tu. ?

Alban merci ce soutien qui fait du bien à tout le monde.

Oui tu as la chance d'être jeune et c'est encore l'heure de ne pas accumuler des années de torture a ton corps. Et à mon âge je regarde derrière moi et je me dis que ça fait déjà plus de 15 ans Je massacre mon corps... Pourquoi lui infliger ça.

J'essaie d'éviter les moments de tentation depuis deux semaines j'ai changé mes habitudes comme dit Alban, c'est le café en journée et les soirs entre amis de côté pour le moment.

A très vite

Titi68 - 22/10/2021 à 17h14

Bonjour à tous,

Merci pour vos mots, j'avoue que tous vos msgs m'ont énormément touchés j'ai le sentiment de ne plus être seule face à mes démons même si qq part c'est douloureux de me rendre compte que oui je n'ai pu être pas seulement un pb d'alcool mais un pb d'alcoolisme. Le mot fait un peu mal.

Je veux une vie qui reflète mes projets, j'ai repris mes études dans un cursus en alternance et d'ici deux ans je sortirais de là avec un diplôme de maître d'apprentissage.

J'ai envie de pour une fois, ne pas tout gâcher.

Cela fait depuis lundi que je rentre chez moi tous les soirs et que j'essaie de m'offrir des moments à moi entre deux crises de larme. Je ne projette pas de sortir mise a part chez ma sœur et de toute manière avec qui étant donné que mon groupe d'amis pour le moment a besoin de temps pour me pardonner une fois de plus le fait de ne pas avoir su gérer ma consommation d'alcool. Et je vous avoues que même si ils le souhaitent j'aurais trop honte de me trouver confronter une nouvelle fois à leurs regards après cette soirée de débauche. Vous êtes tellement courageux d'avoir su prendre le Taureau par les cornes, et d'avoir mis en place d'en votre vies pour aller de l'avant et vous sortir de ça.

J'ai pensé à appelé un centre mais j'en ai pas encore eu le courage par honte. J'ai déjà le sentiment que je serais toujours stigmatiser comme la nana qui a ruiné les soirées pendant 10ans (heureusement pas toutes), mais j'ai conscience qu'il faut que je le fasse. Que la seule personne qui peu prendre cette décision c'est moi.

J'espère que tout le monde va bien.

Ça me fait du bien de vous parler, chaque expériences est différente mais similaire à la fois, et je ne sais pas si vous l'avez aussi ressenti de cette manière mais me livrer à des gens qui me comprennent un tant soit peu, c'est le meilleur des exutoires.

Merci a tous, pour votre sympathie et votre bienveillance

Abbah - 22/10/2021 à 19h20

Tu nous touche aussi titi..

Pour tes amis je ne sais pas si tu as pensé à leur écrire. Soit ils comprennent et t'accompagne soit ils comprennent pas et ça aura été un exutoire.

Aller voir un professionnel j'ai été a deux doigts de le faire et c'est ça aussi qui m'a boosté pour me dire non fais le seule. Mais par contre il n'y a aucune honte à avoir et si la personne en face te mets pas à l'Aise changé de professionnel! Tu as le droit ! Tu as tous les droits ! C'est leur métier de t'accompagner. Si tu n'es pas bien change et trouve la personne qui changera peut être ta vie. Moi c'est un cheminement que j'ai fait mais pour des douleurs chroniques dans le milieu médical. Et j'ai réalisé que je pouvais choisir la personne en qui j'aurai confiance et depuis ... Tout va bien

Courage on est là et même si tu bois tu peux nous parler on est là pour ça !

A bientôt

Lyna11 - 23/10/2021 à 07h08

Bonjour Titia il y a dix mois j'ai vécu ma dernière soirée Fiasco. J'ai 38 ans et eu des alertes soirées gâchées depuis mes 25/30 ans mais je ne voulais pas voir, ou ça n'était pas de MA faute...on m'avait énervée...bref il y a 10 mois j'ai eu ma soirée feu d'artifice...et bouquet final une honte dont je mettrai du temps à me remettre mais aussi le début de ma nouvelle vie.

Je n'ai pas touché une goutte d'alcool depuis et je revis...mes amis ont fait un peu la gueule à cause du Perrier et des tourtels mais nos soirées sont bcp plus agréables depuis.

Il y a tellement de points positifs au niveau mental et physique que je suis heureuse d'avoir pris cette décision. Oui quand je refuse un verre je me demande ce que s'imaginer la personne en face mais je préfère ça que de me retrouver pitoyable à ne plus avoir besoin d'expliquer quoique ce soit...

Cette prise de conscience a été le plus difficile à mon niveau parce que je n'étais pas comme le pilier de comptoir de mon bar ou encore ce gars avec son cubis dans l'abri bus quand même ! Et bien là réponse est non en effet...pas encore...mais un jour ça arrivera c'est inéluctable.

J'ai pris peur, je suis venue sur ce site j'ai lu tous les témoignages, j'ai regardé beaucoup de vidéo sur l'alcool et ses mécanismes, Laurence Cottet une femme formidable...bref j'ai compris comment fonctionne cet ennemi pervers. Il ya eu des bas mais pour rien ni personne jamais je ne veux reprendre un verre et ça ne m'empêche pas d'être heureuse au contraire. L'alcool nous empêche de faire bcp de choses moi il m'a empêché d'être moi même, après une thérapie j'ai appris que je pensais ne pas être assez bien ou intéressante en étant moi même...whow! Bref accroche toi j'aurais aimé avoir cette prise de conscience à ton âge c'est une vraie chance pour ton avenir. Se prendre cette claque dans la figure fait mal je confirme mais beaucoup moins que tes futures soirées crois moi sur parole. Bon courage à toi et à nous tous.

Mathieu31 - 24/10/2021 à 12h37

Bonjour à tous.

merci à tout le monde pour tous ces témoignages Poignant .

Depuis plus de deux ans je m'enfonce chaque jour un peu plus dans un alcoolisme grave . Je travaille dans le monde de la nuit et malheureusement je me suis pris au jeu de l'alcool festif obligé de boire pour être bien pour être drôle ... Aujourd'hui je suis conscient de la gravité avec pour mon cas je serais obligé de passer par la tolérance zéro car quand je commence je n'arrive plus à m'arrêter . Tous les soirs je prends ma voiture pour rentrer chez moi j'ai peur de me tuer ou de faire du mal à quelqu'un je me souviens jamais comment je suis rentré c'est tellement triste d'en arriver là . J'ai un enfant de huit ans et pour lui je me dois de réagir car il a besoin de moi mais c'est pas facile tous les jours . J'ai honte de ce que je suis devenu .
Merci à vous tous car vos témoignages me touche je me sent un peu moins seul . Une grande force à vous tous de s'en sortir et d'avoir des jours meilleurs

Mathieu31 - 24/10/2021 à 12h42

Merci Renau 1234 . J'ai regardé le reportage sur zone interdite.
. Force à vous tous
Love love love !!!

Lyna11 - 28/10/2021 à 20h56

J'ai regardé le reportage aussi hier soir...ça m'a mis une de ces claques ! J'en ai même fait des cauchemars...craving qui ne passait pas...merci parce que c'est exactement ce dont j'avais besoin
