© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Alcool enceinte

Par Profil supprimé Posté le 27/02/2022 à 16h59

Voilà je suis enceinte de 30Sa. J'ai appris une mauvais me nouvelle et j'ai bu tout le week-end (du crément) j'ai peur pour mon bébé.. je regrette mais anciennement je buvais bcp et depuis ma grossesse je ne buvais plus.. j'ai peur pour mon bébé.... je n'ai bu que maintenant. Des conseils. Je peux dire que j'ai bu 1 bouteille et demi entière en 3 jours

2 réponses

Pepite - 01/03/2022 à 06h06

Bonjour Chacha88,

Bienvenue sur ce forum.

Je suis surprise de découvrir votre fil côté drogue plutôt que côté alcool que je lis occasionnellement.

Est-ce vous qui avez choisi de poster votre fil aussi ?

D'abord félicitations pour votre grossesse, plus de 7 mois, n'est ce pas ?
Vous osez l'aventure parentale qui commence en effet dans le ventre de la mère. Vous allez grandir humainement.

Alors vous découvrez la culpabilité à travers vos agissements. Vous la rencontrerez aussi à travers vos non agissements, vous verrez.

L'alcool est un une substance toxique et vous avez peur pour votre bébé. Vous vous sentez responsable de lui. C'est une bonne nouvelle.
Pour autant, ruminer, vivre dans l'angoisse lui nuira tout autant.

Alors quelles réponses puis-je vous apporter ?

D'abord vous exprimez parfaitement que face à un malheur vous succombez à l'alcool.
Les blessures de l'existence sont inévitables et les malheurs également.
Il est probable que vous manquiez de facteurs de protection pour les affronter. Néanmoins vous pouvez travailler sur vos facteurs de vulnérabilité. Mais avec quelqu'un, un professionnel.

Qu'en pensez-vous ?

Parlez de ce qui vous est arrivé ici ou par écrit dans un cahier, c'est évacuer, sortir hors de soi ce qui vous a blessé.
Vous, nous, sommes des êtres sensibles, capables d'émotions qui ne peuvent pas se contrôler. Toutefois, on apprend à les discerner, à les écouter et à utiliser des outils (méditation, lâcher prise, expression...) pour les évacuer.
Par ex, moi je pleure facilement.

Pour votre bébé, pardonnez vous, c'est une bonne affaire pour vous, pour lui. Vous avez le pouvoir de métamorphoser cet écart en donnant de l'amour.

Aimez Chacha, aimez vous, aimez le. Cela vous fera un bien fou, à vous et à lui.

La joie retentit sur soi, sur les autres. On la cultive avec les riens du quotidien : l'empatjie, une marche dans un endroit qui plaît, un livre, un bon repas, la douche chaude, se blottir dans des couvertures...

Perso dès le matin, je me lève avec le sourire. Mon café fumant et chaud est un moment intense, le lever du soleil aussi.
Tous les soirs mon petit qui a désormais 11 ans, se colle contre moi. Nous lisons ensemble et on adore ce rituel qui nous accompagne vers l'endormissement.

Je me dis que si je devais partir, je n'aurai aucun regret car j'aurai vécu intensément une relation avec ceux que j'aime. En tout cas j'évite la procrastination. Les "plus tard, si j'avais su, je regrette" ne sont pas pour moi. J'essaie d'être dans le présent.

Voilà Chacha88, je vous souhaite une belle fin de grossesse. Profitez de cette étape de vie enrichissante, nourrissante en prenant soin de vous.

Nous apprenons toutes et tous à trouver un équilibre dans notre vie.

Ne restez pas seule, parlez de ce qui vous pèse. Donnez vous les chances de surmonter les blessures. Nous avons tous accès à la résilience.

Bien à vous,

Pépite

Moderateur - 03/03/2022 à 10h27

Bonjour Chacha88,

Comme le dit Pépite ne vous laissez pas piéger par la culpabilité et la honte et tirez les enseignements de cet épisode :
- vous aimez déjà votre enfant et vous vous faites du souci pour lui/elle ;
- vous avez déjà pris soin de lui/elle en ne buvant pas pendant la majeure partie de votre grossesse alors que l'alcool était présent dans votre vie avant
- si vous avez bu c'est pour une "bonne" raison. Cela montre que pour vous, dans les situations difficile, l'alcool est avant tout une solution. Cela arrive à plein de gens (vous n'êtes pas seule) mais cela peut être pour vous la base d'un problème de long terme. Alors, comme vous le suggère Pépite, je vous invite à aller en parler avec un professionnel addictologue.

Prenez d'ores-et-déjà contact avec nous (0 980 980 930 ou 0 800 23 13 13) pour que nous vous donnions les

coordonnées d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Le fait que, mis à part cet épisode très localisé, vous n'ayez pas bu pendant votre grossesse est une opportunité pour consolider chez vous les ressources qui vous permettront de ne pas vous réfugier dans l'alcool. Les consultations sont gratuites.

Courage, quoi qu'il arrive nous restons de votre côté !

Petite précision : ce à quoi fait allusion Pépite au tout début de son message c'est à notre site www.alcool-info-service.fr qui traite de l'alcool. Vous pouvez y participer avec les mêmes identifiants que ce site. Vous y trouverez des articles consacrés à la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Cordialement,

le modérateur.