

JE COMMENCE ET JE NE SAIS M'ARRÊTER

Par Yaliyala Posté le 07/06/2022 à 00h01

Bonjour,
J'ai un certain problème avec l'alcool, dès lors où je mets le nez dedans, je ne sais et ne peux m'arrêter. L'issue est souvent la même, je me réveille avec un mal de tête et un souvenir blanc de ce que j'ai pu dire ou faire. Quand je suis ivre, je prends mon téléphone et appelle tout mon répertoire. Je m'ennuie, sûrement, mais j'emmerde tout le monde. Mes amis proches me disent que je suis bien plus intéressant quand je suis sobre, mais peu n'en fasse, l'alcool me désinhibe et je me sens autre, confiant et sans filtres. J'ai un joli métier dans lequel on me valorise de par mes qualités humaines et professionnelles, et pourtant il m'arrive de leur faire défaut parce que je ne suis pas capable d'assumer une cuite et un réveil matinal. Je trouve toujours le bon mensonge, mais ma conscience est terriblement affectée. Toutes mes démissions, mes échecs professionnels, voire licenciements ont été à cause de la drogue ou de l'alcool. Je pense que je ne suis pas bien dans ma peau, que je ne m'accepte pas et que je manque de confiance. Pis encore, ma fille de 7 ans différencie et remarque que son père n'est pas le même quand il boit... Elle planque les bouteilles et les paquets de cigarettes. Et je me fâche. Quelle honte je ressens.
Je note tout de même que ma consommation n'est pas quotidienne, ni hebdomadaire. Ponctuelle et à outrance !!!
Help

2 RÉPONSES

Vanille54 - 07/06/2022 à 12h48

Bonjour yaliyala,
Je me retrouve exactement dans tes mots, on dirait qu'ils sortent de ma bouche.
Je bois à outrance quand je commence, même si ce n'est pas tous les jours.
A mon réveil, je ne me souviens plus de rien et je suis étouffée par la honte de ce j'ai pu dire ou faire.
Ce matin je n'ai même pas osé regarder mon téléphone tant j'ai peur d'y voir ce que j'ai pu envoyer...
J'ai 40 ans, je commence à ne plus pourvoir le cacher. De plus en plus de monde connaît mon problème sans pour autant m'en parler.
J'ai peur pour mon travail, que cela se sache...
Tu n'es pas seule. Si tes mots sont les miens, ils sont certainement ceux de beaucoup de monde.
La seule solution, ne pas toucher au premier verre.
Mais comment faire ?
Si d'autres personnes peuvent nous aider ?...
Bon courage à toi

Moderateur - 07/06/2022 à 15h58

Bonjour Yaliyala, bonjour Vanille54,

La consommation "ponctuelle à outrance" comme vous dites Yaliyala ou plus prosaïquement le fait de ne plus pouvoir s'arrêter de boire quand on commence, est bien un trouble de l'usage de l'alcool. C'est une situation qui fait bien partie du spectre des addictions parce que vous avez perdu la liberté de vous abstenir de boire une fois que vous avez commencé.

Sachez que cela peut se "soigner". C'est-à-dire que des professionnels des addictions peuvent vous recevoir pour faire le point de votre situation et de vos désirs. Une fois cela fait différentes choses seront envisageables. Cela peut aller d'une aide pour ne plus avoir recours à l'alcool du tout jusqu'à une aide pour vous aider à reprendre le contrôle.

Ce problème est la résultante d'apprentissages que vous avez fait au fil du temps vis-à-vis de l'alcool, de représentations que vous avez eu sur ce que c'est que "passer une bonne soirée", de la place que vous donnez à l'alcool et à la levée des inhibitions dans votre vie. Il y a une dimension psychologique personnelle à ce problème, plus ou moins importante selon les personnes, mais il y a bel et bien aussi une dimension liée à votre environnement et au produit alcool lui-même. C'est cet ensemble de facteurs qui vous conduisent à avoir ce problème aujourd'hui. Les professionnels des addictions sauront vous aider à dénouer cela.

Je vous invite donc, si vous souhaitez mettre un terme à cette situation, à prendre contact avec notre ligne d'écoute Alcool info service (0 980 980 930, appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) pour que nous puissions vous donner les coordonnées d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) proche de chez vous. Les consultations y sont gratuites.

Cordialement,

le modérateur.
