

## JE ME SENS COMPLÈTEMENT DÉMUNIE JE N'ARRIVE PAS À GÉRER MA CONSOMMATION

---

Par **mnb44** Posté le 04/12/2022 à 22h01

Bonsoir à tous,

Je viens de m'inscrire ici car je suis complètement perdue. J'ai 31 ans (que je viens de fêter) et encore une fois, je n'ai pas pu me contrôler en soirée.

Je boi depuis quasiment toujours, en soirée beaucoup. Je ne me suis jamais vraiment posé la question jusqu'à il y a quelques années. J'ai commencé à remarquer que ce n'était pas normal.

Les lendemains de soirée compliqués, devoir s'adapter aux gueules de bois. Avoir honte. Culpabiliser constamment.

Aussi, j'ai eu une relation de 7 ans toxique où l'on se détruisait, on buvait tous les soirs, c'était notre échappatoire.

Il y a 2 ans j'ai décidé de mettre un terme à tout ça.

Mais depuis, je continue d'être dans l'excès. Par habitude et surtout car je deviens incontrôlable une fois les premiers verres bu.

Mes proches s'inquiètent mais depuis peu, je m'inquiète encore plus qu'eux. Je me rends compte que je deviens une autre personne, je peux devenir très agressive, ou au contraire très sociable et finir la soirée avec des inconnus, ne plus avoir aucune limite et même me mettre en danger.

La prise de conscience les jours suivants et toujours horrible. Surtout que je ne me souviens pas toujours de tout et c'est bien ce qui m'angoisse encore plus.

J'ai démarré une psychothérapie pour d'autres raisons il y a quelques semaines et je suis sous antidépresseur léger pour des crises d'angoisse mais j'ai même honte d'aborder ce sujet avec mon psy tellement j'ai honte de moi.

Si quelqu'un a un témoignage qui pourrait me donner un peu de force ... je me sens si démunie

### 5 RÉPONSES

---

**Floconnette** - 05/12/2022 à 10h45

Bonjour mnb44

Je suis ancienne alcoolique.

Je suis célibataire sans enfant actuellement.

J'ai 47 ans.

Avez-vous vous été faire des cures de désintoxication si je peux me permettre d'employer ce terme, une cure de désalcoolisation serait le meilleur terme.

J'en ai fait une en 2018 : cure 15 jours en hôpital public et une deuxième cure de 15 jours dans le même hôpital.

Une chose est sûre c'est que votre famille ne pourra pas trouver les bons mots pour que vous ayez le déclic pour arrêter.

Moi c'est ma petite sœur qui souhaitait m'aider de tout son cœur depuis de nombreuses années, (elle ne boit pas d'alcool, elle n'aime pas le goût et tant mieux pour elle) MAIS ses paroles arrivaient dans une oreille et sortaient de l'autre.

Mes amis amis sont toujours soutenus malgré qu'ils qu'elles aiment prendre l'apéritif occasionnellement ET ne m'ont jamais jugé DONC je les ai eus avant les 2 cures, pendant mes 2 cures et je les ai toujours avec moi les amis amis de mon âge 47 ans et 5 amis de 72 ans à 80 ans, des jeunes d'esprit qui m'ont toujours conseillé mais JAMAIS juge c'est pour cela que l'on se fréquente encore aujourd'hui.

Donc Avez-vous fait des Cures, ça ne guérit pas forcément mais ça aide et donne des déclics.

Oh bien sûr qu'après ces deux cures je buvais encore mais différemment, plus jamais seule avec ma bouteille et les chips/gâteaux apéritifs.

Je préférerais boire accompagnée, cela fait moins alcoolique et c'est + conviviale.

Depuis mars 2022 on m'a annoncé une tumeur opérée puis un cancer non guérissable Rare PAS DU TOUT à cause de l'alcool, ce n'est pas héréditaire non plus, c'est rare bref.....vous pensez bien que je n'avais plus envie de boire de l'alcool avec mes amis amis, ni envie de fumer mes 10 cigarettes par jour.

Je m'appellais Sam du coup : celui qui conduit et qui ne boit pas.

Je n'étais et je n'en suis pas frustrée du tout car je fais ce que veux de ma tête de mon corps, c'est MOI qui décide pour MOI et personne d'autre.

PERSONNE ne doit vous juger !

PERSONNE ne doit agir à votre place mais vous aider ça oui !  
PERSONNE ne peut décider pour votre corps et votre tête.

C'est la 1ere fois que je m'exprime, c'est la 1ere fois que je tombe sur ce forum, je viens de m'y inscrire, car je suis tombée sur votre message qui m'a touché et je souhaitais vous répondre POUR vous aider , si je peux le faire ,ça ne le coûte rien, que du temps et de l'énergie que j'ai encore.

Je ne sais pas si vous avez de la famille et ce qu'ils en pensent de votre situation actuelle face à votre consommation d'alcool ????? !?

Je ne sais pas si vous avez des amis amies des vrais réels et ce qu'ils qu'elles pensent de votre situation actuelle face à votre consommation d'alcool ????? !?

En espérant avoir une petite réponse-message de votre part, veuillez croire en ma sincère "aide morale" CAR je sais ce que vous vivez même si la situation n'était pas à l'identique à 100% mais y ressemblait.

Êtes vous seule ou accompagnée dans votre vie ? Mari, compagnon et enfants et petits enfants ? Et si oui , qu'elles sont leurs réactions face à votre situation actuelle face à votre consommation d'alcool ????? !?

Bonne journée !

Floconnette de Bretagne

---

**Floconnette - 05/12/2022 à 10h54**

Rebonjour

Je viens de relire votre message.

Vous venez de commencer une psychothérapie ....avec un ou une psychologue ?  
Moi c'était avec une infirmière sociale psychologue au CMP Centre Médico psychologique QUI est très bien pour commencer ET il ne faut pas avoir Honte de Rien...ils elles en ont vu des pires que vous et moi, c'est leur métier !

Parlez ! Dites tous vos ressentis....avant de boire ....pendant que vous buvez...après avoir bu.....la nuit....le lendemain matin.....le lendemain après midi et le lendemain ou autre jour , quand vous vous recommencez à reconsommer.....

Je disais tout en ce qui le concerne, ça fait beaucoup de bien , ça allège le cerveau et j'aimais rencontrer cette Infirmière psychologue au Centre Médico Psychologique.

Allez vous voir votre psychologue ou votre psychothérapeute dans un lieu comme celui-là ou dans un cabinet privé ? Ce qui est et donne le même résultat : l'écoute, l'échange verbal, la compréhension , des conseils sans juger etc.....

Bonne continuation en espérant lire votre et vos deux réponses-messages.

Floconnette Bretagne 22

Bon courage et surtout ne Restez pas seule face à ce problème de société et sachez que vous êtes LOIN d'être la SEULE dans ce cas.

Kenavo mnb44

---

**mnb44 - 05/12/2022 à 11h09**

Bonjour Floconnette et merci infiniment pour votre message et votre soutien.  
Cela fait chaud au coeur.

Je vis actuellement seule, suite à ma séparation, je n'ai pas retrouvé le goût encore d'une relation. Cela doit sans doute être une raison de mon mal être. Mais sûrement pas le seul.

Je suis bien entourée, j'ai une famille aimante et des amis adorables mais même s'ils sont bienveillants et qu'il leur arrive de s'inquieter pour moi, je fais en sorte de toujours minimiser mes excès, par honte, par culpabilité et car je n'assume tout simplement pas.

Le vrai problème et que lorsque je commence à boire je me rends bien compte que contrairement aux autres je n'ai plus de maîtrise, plus de limites.

Cela cause d'énormes dégâts dans mon estime de moi car je regrette constamment ces soirées ensuite et je mets des semaines à m'en remettre et à digérer mes débordements.

Je pense que ces comportements excessifs ont toujours un peu fait partir de ma personnalité mais aujourd'hui j'aimerais m'en débarrasser et être une personne plus saine, dont je n'aurai pas honte.

J'aimerais pouvoir m'amuser comme tout le monde s'en dépasser les limites mais il me semble que l'alcool est pour moi plus un médicament et un cache misère qu'une simple boisson.

Je continue ma psychanalyse, mon psy pense que j'ai des tendances auto destructrice, et que je ne m'aime pas. Je ne comprends pas pourquoi je repète ces schémas sans cesse et c'est bien ça le problème. L'impossibilité de garder le contrôle.

Depuis peu, j'arrive à ne plus boire seule le soir quand je rentre du travail. Avant c'était 1 ou 2 verres de vin par soir.

Mais en revanche j'ai l'impression d'avoir compensé avec une consommation excessive en soirée ou je peux boire jusqu'à 15 verres sans problème...

Merci encore de votre témoignage et de votre présence, ça me touche énormément.  
Comment allez vous de votre côté en ce moment ?

**Floconnette - 05/12/2022 à 11h40**

L'alcool est un cache misère et surtout un Anxiolytique sur le moment....mais que sur le moment....

Effectivement il vaut mieux encore boire UN verre en rentrant du travail pour décompresser et manger juste après devant la télé cool comme ça , pas le temps de prendre un 2 ème verre....il faut trouver des stratégies...

Vous allez vous êtes + forte que ce poison , que cette bouteille toxique qui vous pourri votre vie.

Vous êtes CAP et oui !!!!! Et si !!!!!..

Dîtes vous que vous êtes comme cela et qu'il y a forcément bien + moche que vous ben oui c'est obligé donc aimez vous un peu beaucoup à la folie et encore aimez vous tout simplement !!!!

Il faut d'abord accepter de se dire de s'avouer ce qui est difficile : JE SUIS ALCOOLIQUE.

Vous vous faites souffrir et vous faites souffrir vos amies amis et famille.

Je me suis mise à boire davantage après la séparation aussi mais j'aimais bien boire laperityavant et j'étais la 1ere à avoir fini mon verre mdr lol .

Ne vous découragez pas, pas maintenant jamais !!!!

Continuez à vous faire suivre et ne faites pas comme moi, je me sentais mieux et j'avais arrêté de voir mon infirmière psychologue CHOSE qu'il ne faut JAMAIS faire car même si un jour vous ne savez pas quoi lui dire où n'avez rien de spécial à raconter ! Ce n'est PAS Grave, elle parlera il parlera pour vous et puis lekeys vous restez 10 minutes ou voir moins , ce n'est PAS Grave non plus, on s'en fout combien de temps vous restez avec lui où elle, il faut de la régularité tout le temps....

Vous êtes CAP....

Plein de personnes ont réussi pourquoi pas vous ?! Ben ouiiiiii

Faites des cures de 15 jours en hôpital public ou privé c'est très bien aussi , cela ne peut être que bénéfique...

Tout est Possible !

Et je vous assure, je n'envie pas mes amis amies famille qui boivent l'apéritif, cela ne le dit rien du tout, je ne suis pas offensée ni frustrée, c'est plutôt eux elles qui sont gênes .

Je vois du coca cola, du diabolo menthe, du diabolo grenadine, de l'orangina, du jus d'abricot et je le régale et si cela ne plait pas à QUELQU'UN et bien qu'il ou qu'elle aille voir ailleurs si j'y suis CAR JE et VOUS faites cexque vous voulez de votre tête votre corps et esprit.

Sincèrement vôtre  
Bretagne 22 côtes d'Armor les Bretons les Bretons  
Salutations !!!!

---

**Bouchka - 17/12/2022 à 07h50**

Bonjour Mnb44,

Je suis une femme de bientôt 35 ans et je me retrouve beaucoup dans ton témoignage.  
J'en suis au tout début du parcours, pour le moment j'ai rencontré une addicto deux fois seulement et je ne suis pas encore abstinente.

Avec une famille alcoolique je me suis vite interrogée sur ma consommation d'alcool et ça fait déjà plusieurs années que j'en parle à mon médecin traitant. Il m'a toujours écoutée sans jugement et conseillé cette fameuse addicto. J'ai mis du temps à sauter le pas. D'autant plus que je suis dans une petite ville où tout le monde boit beaucoup, donc quand j'essaie d'évoquer le sujet de l'alcool il est toujours minimisé.

Bref, jusqu'à la soirée de trop il y a deux mois. J'ai des trous noirs, je serais devenue agressive avec tout le monde, dont mon copain qui a décidé de partir. Je ne m'en remets pas.

Bref, ce n'est pas facile d'admettre son problème d'alcool et d'en parler. Je pense que ça peut être une fierté plutôt qu'une honte. C'est en en parlant que tu trouveras de l'aide. N'hésite pas à voir un médecin qui soit à l'écoute.

Moi aussi cette semaine je me suis permise de boire plus sous prétexte que c'était en soirée. Finalement je ne sais plus ce que je préfère. La fermeture des bars est toujours un moment dangereux je trouve. Si on a envie de boire encore on va toujours se trouver un moyen de suivre des gens et de prendre des risques...

Je me rends compte aussi que boire seule en sécurité chez moi ou dans un contexte social dehors ne change plus grand chose. Mon addicto m'a conseillé d'être abstinente pour le moment. J'ai envie d'essayer, mais j'ai du mal à me dire que je vais me priver lorsque je serai dans un contexte favorable soit avec mes amis proches dans un lieu sûr..

Je te souhaite de trouver une oreille et un soutien dans ton cercle proche, professionnel ou entourage.

En attendant nous pouvons échanger si tu le souhaites.

Courage à nous tous !

---