© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Je veux m en sortir

Par Angie974 Posté le 16/03/2023 à 05h51

Bonjour , cela dois maintenant faire 4 ou 5 ans que je bois quasiment tout les jours , certain jours plus que d autre , le soucis quand je bois trop j ai un comportement.execrable surtout avec mon compagnon , qui lui ne mérite pas sa , je suis en train de m avouer à moi même que j ai un problème, et ce qui es le cas , je bois seule la journée quand je suis chez moi , cela m es déjà arriver de cacher de l alcool aussi à mon compagnon en vidant l alcool dans une bouteille autre pour ne pas qu il remarque , j ai déjà perdu 2 emplois à cause de ma consommation excessive , je ne sais pas du tout si je dois arrêter totalement , après le soucis cvest que un verre ne me suffira jamais , il m en faudras plus ou alors je serais de mauvaise humeur , j ai réussi à avoir un rdv avec un addictologue le 31 mars , mais en attendant je ne sais pas quoi faire , je sais que si je ne me soigne pas je vais perdre mon amoureux , et sa je ne l accepterais pas , c est vraiment la 1 ère fois que j accepte et osé avouer que j ai un énorme soucis , je veux m en sortir parce que je sais que je suis quelqun de bien mais malheureusement l alcool me détruit et détruit tout autour de.moi

11 réponses

---

continuer - 16/03/2023 à 09h08

Bonjour,

C'est déjà un grand pas de reconnaître que l'on a un problème d'addiction.
Et oui, l'alcool nous fait faire des choses terribles. Le cerveau est totalement déconnecté. C'est à cause de l'alcool que l'on agit de cette façon. Cela n'enlève pas ce que l'on est au fond. Nos qualités, notre gentillesse etc...

C'est juste que sous alcool on devient "un double maléfique", quelqu'un que l'on ne reconnait pas... et je pense que l'on est tellement mal quand on boit trop que l'on en devient agressif(ve) et que notre colère se retourne contre les autres. C'est la souffrance qui parle.

C'est très bien le RDV avec un addictologue. C'est un grand pas. Surtout il ne faut pas avoir honte. Se culpabiliser trop non plus n'est pas bon. L'alcool est trop puissant, et comme je dis souvent, il est plus fort que la raison.

Parler est très important. Par exemple "groupes de parole". En fait, discuter avec des personnes qui sont comme nous, fait un bien fou. On est plus isolé(e), on se rend compte qu'on est pas seul(e). Il n'y a que de la bienveillance dans les groupes de parole.

C'est très courageux de commencer à vouloir en sortir. Il faut du temps, de la patience, mais sortir du déni est la première étape. Surtout ne pas se décourager, ne pas baisser les bras quoi qu'il arrive.

Angie974 - 16/03/2023 à 12h35

Je te remercie beaucoup d avoir pris le temps de me répondre, j avoue quand lisant ce message , je me suis mise à pleurer , je me sens vraiment très seule avec sa se qui es sûrement du au faite de n en jamais avoir vraiment parler, je viens de commencer une relation amoureuse qui dure depuis 6 mois , malgré des tout petits soucis tout aller bien nous étions et sommes fais l un pour l autre malheureusement mes démons sont revenus , un comportement sous alcool que je n oserais même pas expliquer , je sais que la c est un premier pas , mais j ai l impression que si il n es pas la avec moi , que se sera encore plus dur , c est peut être bête, après je sais que je ne peux pas lui en vouloir parce que je lui es causer beaucoup de peine , je me sens desenparer , avec beaucoup d espoir et de confiance parce que je sais que je suis quelqun de forte et capable et en même temps je me sens anéanti

Annecarole - 17/03/2023 à 09h15

Bonjour
Je m'appelle Carole et je bois tous les jours pour calmer mon mal être jai perdu beaucoup de chose avec l'alcool dont mon fils de 17 ans qui comme le votre ne comprend pas.
Et ce qui devait arriver est arrivé au volant sous alcooll jai renversé et blessé un jeune homme en trottinette pas gravement heureusement
J'ai passé 24 h en garde a vue traitée comme une criminelle
Je n'ai plus de permis je passe au tribunal en janvier 2024. Cette garde a vue fut un cauchemar et m'a tromatisée j'ai tres peur de ce que j'encoure et je dois faire des analyses de sang pour prouver que je ne bois plus pour le juge. Malgré une hospitalisation et un suive en adictologie et médicaments je n'arrive pas à m'en sortir...
Voila 24 h que je nai pas dormi et pas bu il est 10h du matin et lenvie de boire me tenaille déjà.
Vous n'êtes pas seule bon courage
Carole

continuer - 20/03/2023 à 09h57

Bonjour Angie 974,

Je sais que ce n'est pas facile. Mais nous sommes les seules à pouvoir nous en sortir. Vous dites que sans votre conjoint ce serait plus dur. Peut-être, parce que quand on est entourée on tente de faire plus attention.

Mais c'est une bataille entre soi et soi. On peut avoir du soutien, mais le travail est en nous uniquement. Je conseille vivement d'aller parler de l'alcool. Derrière l'alcool se cachent des traumatismes, des choses non réglées, un manque affectif, des peurs. L'enfance qui résonne en nous. L'alcool sert à étouffer toute cette souffrance car c'est trop dur à supporter.

La parole aide beaucoup. Moi je dis que l'alcool sert à boucher tous les trous béants au fond de soi. A les colmater. Il faut apprendre à accepter ces trous béants, et à les colmater autrement, car c'est un cercle infernal et avec l'alcool on ne fait que créer d'autres trous béants....

Courage; ça va aller. Déjà un RDV dans un csapa ou avec un alcoologue. Puis surtout groupe de paroles. Il ne

faut pas avoir peur. Cela aide énormément.

Annecarole - 21/03/2023 à 22h36

Tu as parfaitement decris cette putain de drogue qu'est l'alcool j'ai récemment lu dans un centre d'addiction que c'était la pire des drogues.
Je ne bois plus depuis 3 jours c'est très dure ! J'ai perdu beaucoup de chose à cause de ça dont mon permis et ce n'est pas une mince affairepour le récupérer c'est un vrai parcours du combattant! J'ai récemment failli tuer qqun en etant alcoolisées au volant ça narrive pas qu'aux autres.
Merci a ce forum que je consulte régulièrement pour me donner du courage!
Bon courage à tous
Carole

continuer - 22/03/2023 à 13h30

Bonjour,

Il faut se battre. Nous avons des ressources en nous insoupçonnées. Quand on a une addiction, on pense qu'on est nulle, sans volonté, différentes des autres.

Mais nous ne sommes pas l'alcool ! Nous avons une maladie, qui s'est installée insidieusement, et qu'il faut maintenant combattre.

Quand on rechute et que l'on perd espoir, il faut toujours essayer quelque chose que l'on a pas essayé !

Les personnes qui n'ont pas d'addiction ne peuvent pas s'imaginer le combat que c'est... la souffrance que c'est... parfois je me dis que les personnes qui ont une addiction et qui cherchent à s'en sortir sont beaucoup plus fortes et courageuses qu'on le pense.

Moderateur - 22/03/2023 à 13h47

Bonjour Continuer,

Tout à fait : les personnes qui se battent contre leur addiction sont non seulement courageuses et fortes mais aussi, je le constate chaque jour ici dans les forums, des humains +++

C'est probablement le fait de souffrir, de se remettre en question, de se battre, de chercher des voies d'apaisement et d'apprendre à se connaître à force de "rechutes" et de questionnements qui façonne au final des personnes d'une très grande humanité, largement supérieure à la moyenne. Avec beaucoup d'intelligence émotionnelle et de qualités humaines.

Même si les situations sont parfois difficiles, voir votre solidarité, votre sensibilité, votre subtilité est un honneur pour moi, pour nous ici à Alcool info service.

Merci beaucoup, à tous, pour ce cadeau.

Le modérateur.

Sunshine - 22/03/2023 à 22h00

Merci Modérateur, c’est très touchant.
Je rejoins votre avis et j’ai fait la même analyse lorsque j’ai rejoins ce forum.
Je m’accroche à cette humanité, à tous ces échanges et témoignages, sincères et pudiques à la fois. Et surtout cette écoute et cette volonté d’aider, ne serait ce que par des paroles réconfortantes, pour que la personne qui se sent désespérée a un moment donné ait une main tendue, se sente comprise et moins seule.
Je remercie ce forum d’exister et je vous remercie tous pour ces échanges.

Annecarole - 24/03/2023 à 11h49

Merci à vous alcool info service
J'ai décidé de vous appelez il y a 2 ans a minuit complément saoule en pleurs car je me dégoûtais et n'avais personne à qui parler je suis tombée sur une personne "FORMIDABLE" qui m'a parlé avec une gentillesse infinie pendant au moins 1 heure. Elle m'a donné toutes les adresses et numéros nécessaires pour me faire soigner.
Je me suis sentie tellement bien après cet appel!
Merci infiniment à cette personne qui m'a probablement sauvé la vie ce soir là tellement j'étais mal!
Carole

Annecarole - 01/04/2023 à 15h29

Bonjour à tous
J'en suis à 15 jours de "semi sevrage" jai reussi à ne boire qu'une bouteille de rosé en 2 semaines ça change de mes 2 bouteilles quotidiennes !
Dans 3 semaines je doit faire une prise se sang pour contrôler le taux de CDT
A la dernière j'étais à 3,2 ce qui caracterisais une consommation d'alcool excessive et quotidienne.
Il faut que je sois au maximum à 1,7
Je compte faire une prise de sang tous les mois pour montrer au juge lors de mon procès qui aura lieu le 25 janvier 2024 que je ne suis plus alcoolique
Voilà des années que je tenais d'arrêter ou de réduire ma consommation d'alcool. Aujourd'hui je suis déterminée !
Courage à tous!
Carole

Profil supprimé - 30/04/2023 à 07h25

Bonjour à Tous
Comme lu dans votre message modérateur, les personnes qui souffrent d'alcoolisme sont certainement très sensibles intrinsèquement. C'est d'ailleurs peut-être pour cela que nous avons commencé à consommer de façon quotidienne.
Moi, j'ai commencé à boire jeune pour me sentir mieux en soirée à cause d'un gros manque de confiance en moi lorsque j'étais en soirée (timidité chronique). Quand on ne ressemble pas à la société dans laquelle on vit, on se trouve des béquilles.
En lisant le forum et notamment les témoignages de proches qui souffrent d'alcoolisme, je pense aussi que beaucoup d'entre nous se sont mis à boire de façon quotidienne par ennui (de la routine de la vie).
Et justement, sous l'effet du produit, nous devenons tellement joyeux dans ce paradis artificiel que la recherche de ce monde parallèle nous incite à reconsommer le lendemain jusqu'au jour où nous ne parvenons plus à y accéder.
Je n'ai pas un gros recul sur l'avant/après puisque je viens de cesser toute consommation depuis quelques

jours mais pour une fois, je suis honnête avec moi.
Là est toute la différence. Plus besoin de me forcer pour ne pas boire. Je lis le forum, j'y participe et je comprends de plus en plus de choses. La partie témoignages de proches m'a donné une motivation sans pareil.
Je suis effectivement dans un environnement qui facilite grandement le sevrage (ma famille me soutient)
Annecarole, je compatie
Tu subis le sevrage et tu sembles vraiment seule pour te battre contre ce poison. J'ai moi aussi subi lors de précédentes tentatives et le chemin était chaotique. On est là pour t'aider. Modestement, me concernant car je ne suis qu'à mon 9eme jour sans aucun verre mais au risque de me répéter, cette fois-ci, je suis décisionnaire dans mon sevrage.
Franchement, merci pour le temps que vous passez (modérateur) à vous occuper de ce groupe d'écloppés car ç'est devenu vitale pour moi. Je continue bien sûr à prendre mes médicaments mais j'aime cette médecine douce qu'est le forum. Un groupe de parole 2.0
Excellente journée à tous >Gardez le moral, on peut y arriver