

## 20 ANS POUR SE RENDRE COMPTE ...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 17/01/2014 à 13h15

Bonjour

Je suis une jeune femme de 34 ans, j'ai pris mon premier verre à l'âge de 14 ans lors d'une fête et cela a été ma première cuite également.

Je pense que j'ai commencé à boire lors d'une crise identitaire, l'adolescence a été physiquement assez ingrate pour moi, j'étais très timide, et j'avais d'excellents résultats scolaires, mais quand je buvais et surtout quand je commençais à être ivre, je me lâchais et mes camarades me trouvaient cool, je gagnais en popularité. J'ai commencé à fumer lors de cette même fête.

J'ai commencé direct par des alcools forts, mes parents me véhiculaient, je devais sentir à 300 kilomètres l'acool+clope mais ils ont fermé les yeux ils n'ont jamais rien dit. Surement que j'avais envie qu'ils pêtent un plomb, car au moins je me serai sentie moins inexistante.

J'ai donc jusqu'à présent bu socialement, pendant 20 ans, au début uniquement le weekend, mais désormais aussi si je fais un repas à la maison, soirée en semaine et que je travaille pas le lendemain.

Ca a été progressif, boire de plus en plus être de plus en plus bourrée ma limite étant le vomissement.

A jeun je trouve cela stupide, mais une fois ivre je me transforme, je me sens plus intelligente, sexy, jolie bref ... je pleure le lendemain en constatant sur les photos de la soirée que non ... j'ai même plutôt l'air pitoyable.

Depuis à peu près 2 ans mon type de consommation a changé, je ne bois que des alcools plus légers, car je me suis rendue compte que j'aime boire verre, sur verre, sur verre jusqu'à la fin de la soirée, du coup je bois encore plus.

Depuis un an c'est très difficile, je me surprends à inviter des gens à la maison, juste parce que j'ai envie d'un verre alors que je pourrai siroter juste une bière devant la télé et basta. Non il me faut de la compagnie pour boire, je me dis "allez un verre" mais ce premier une fois bu, je mets le doigt dans un truc incontrôlable.

Forcément depuis 20 ans j'ai choisi des amis qui boivent de la même façon que moi et énormément.

J'ai plusieurs fois invité des amis, je leur propose leur apéro et moi je m'étais acheté soit des sodas, soit des cocktails sans alcool et de suite la surprise "Non mais tu fais quoi là, tu es malade ?" et la soirée finit par tourner autour de ça et de ma non absorption d'alcool, j'ai beau leur expliquer le souci, "mais non tu n'es pas alcoolique, tu bois pas la journée ni seule, c'est pas pareil"

Oui c'est vrai c'est pas pareil, mais moi je pense que je commence à réaliser que oui j'ai un problème et un énorme, l'alcool social étant banalisé personne ne voit que c'est de l'alcoolisme du coup je n'ai aucun soutien autour de moi, pour moi c'est peut être pire que si je présentais la forme "classique" de l'alcoolisme.

Car paradoxalement ces "amis" détestent les "alcooliques". Bref eux aussi ont un problème qu'ils ne veulent pas voir.

Cette année j'ai eu ma première perte de mémoire de ma vie, j'ai fait une intoxication très proche du coma éthylique où je me rappelle juste avoir du penser à ne pas m'arrêter de respirer...

Mon addiction ne m'a jamais empêché de travailler ou faire ce que je voulais de ma vie, j'ai une fille de 14 ans et un copain formidables, lui ne boit pas beaucoup peut être 3 verres en soirée et de temps en temps du vin mais il s'arrête avant la première sensation d'ivresse.

Je me rapproche vers vous car j'ai encore mal à la tête, hier en fin d'après midi j'ai rejoint un ami au café, j'ai pris une bière, et voilà au bout d'un quart d'heure on a planifié le repas, qui a fini à 5h du matin où j'ai bu pas loin de 4 bières et 1 litre de vin,

Ce soir j'ai un autre repas de prévu, demain un anniversaire, et puis de toute façon je suis en arrêt maladie de longue durée suite à une blessure au travail, donc autant d'occasions de boire ...

J'ai peur maintenant, j'ose pas en parler à mon médecin qui ne m'a déjà pas aidé pour arrêter la cigarette donc ...

Je suis un peu perdue, mais je veux avancer, j'en ai marre, ça n'est pas une vie, j'ai commencé à boire pour de mauvaises raisons mais surtout maintenant ce sont de fausses raisons car je n'ai plus besoin de ce que je recherchais dans l'alcool à la base ...

Merci de votre écoute.

### 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 19/01/2014 à 03h39

Voilà le "marathon" des 3 soirées prévues vient de se terminer...

J'ai posté ce premier message plus haut, la soirée le soir même a eu lieu, j'ai acheté des sodas, je me suis dit "c'est bon le premier qui est pas content que je boive va se faire cuire un œuf", j'étais déterminée.

J'ai eu de plus en plus soif, j'ai bu de l'eau, énormément, j'ai raté mon repas, je parlais plus, je transpirais, je bégayais. La soirée se

passait bien pourtant, personne ne buvait beaucoup et on s'amusait.

J'ai fini par sortir en plein milieu du repas mon soda fraise et de la vodka, j'étais contente il était 23:00 et je n'avais toujours pas bu malgré mes invités, je me suis dis " c'est bon un petit verre ne peut pas faire de mal"

Oui sauf que ... au final, on parle on parle on parle, il est tard, j'ai plus espacé les verres que d'habitude, j'ai fini par avoir une conversation passionnante avec un ami, je me suis dit "c'est bon tu peux reprendre un verre" et on a fini 2 bouteilles de vin a deux, car on a fini la soirée (nuit) a deux.

Malgré tout j'ai bu moins que d'habitude...

Ce soir, anniversaire re-belote... là j'avais plus d'alcool chez moi, donc contente de ma diminution d'alcool la veille j'ai bu lentement, sauf que : j'ai tenu la grappe a mon voisin jusque 2h00 du mat "allez un dernier verre et j'y vais" il allait au WC, je remontais le niveau du verre... j'ai fini par partir parce que j'ai bien vu qu'il tombait de fatigue et qu'il osait pas me demandais de partir ...

J'ai un peu plus controlé ma consommation par rapport a d'habitude, mais je pense n'avoir rien résolu, car je me rends compte de mécanismes bien suspects pour pouvoir boire ...

Je suis bien heureuse car lundi mon ami reprend le travail et je sais que pendant presque une semaine il n'y aura pas de soirées et de prétextes pour boire.

Je ne sais pas si il voit ma consommation, mais a chaque fois que je lui ai demandé de ralentir les soirées car j'étais fatiguée, lui ne veut pas car après une semaine de travail il a besoin de ça (mais lui il maitrise sa consommation ...)

Au final, je ne supporte plus mes prétextes et mes excuses pour boire, car j'ai l'impression de tromper tout le monde, dans ma tête ce soir c'était un peu genre "ouai je m'en fous de ce que tu peux dire, oui je veux bien un café ou oui tu peux aller aux WC comme ça quand tu vas dans la cuisine ou ailleurs, je peux me resservir, tu auras l'impression que je bois pas, mais en réalité je partirai quand j'aurai fini ta bouteille"

Deux heures que la soirée est finie et je me sens nulle, je me déteste, j'ai raté mon weekend car en plus de continuer a boire, je me rends compte que oui, je suis alcoolique...

Je sais plus quoi faire, je ne suis même plus sure de ce que je veux ...

---

#### Profil supprimé - 19/01/2014 à 20h12

Bonjour, merci pour ton témoignage. J'ai 32 ans et j'ai commencé à 14 ans pour les mêmes raisons que toi. Je me sens dans la même galère seulement que moi je peux boire toute seule sans problème!! C'est très difficile d'arrêter, ça fait des années que je n'arrive plus à contrôler ma consommation...des fois je me dis que je ne suis pas alcoolique mais les faits sont là, je bois à en perdre conscience, à me pisser dessus, à rouler des patins à des mecs etc....et je ne vois comment je pourrai vivre sans alcool, je ne sais pas comment font ceux qui ont pu arrêter, ce sont vraiment des warrior! j'aimerais tant pouvoir en faire de même...

---

#### Profil supprimé - 21/01/2014 à 16h10

Bonjour KAT,

tu as tout dit: " j'ai commencé a boire pour de mauvaises raisons mais surtout maintenant ce sont de fausses raisons car je n'ai plus besoin de ce que je recherchais dans l'alcool a la base ..."

tu as tout dit sur la dépendance.

La dépendance est la Situation d'une personne qui, dans notre cas, est atteinte d'un déficit physiologique (mécanique, physique, biochimique, altération irréversible, de cellules), C'est à dire que l'on ne boit plus pour une seule raison ou une seule cause, mais l'on boit dans le seul but de boire, Et à partir de la on se donne des raisons vu que l'on est prisonnier du produit alcool.

LA DÉPENDANCE EST UNE MALADIE, QUE L'ON SOIT DANS UN ÉTAT DE BIEN ÊTRE OU DE MAL ÊTRE, DE BONHEUR OU DE MALHEUR. COMMENT FAIRE POUR QUE CETTE PERSONNE RÉAGISSE, AI UN DÉCLIC, SORTE DE SON DÉNI, DE L'EMPRISE QU'IL A DANS LEQUEL IL NE PEUT S'ÉCHAPPER, C'EST POUR CELA QU'IL TROUVERA TOUJOURS UNE RAISON POUR BOIRE.

(DÉNI :le déni est une stratégie de défense qui mène à éviter, sinon à nier une réalité) Ce que l'on appelle LE DÉCLIC ou PRISE DE CONSCIENCE peut être provoqué par : La peur (maladie due à l'alcool, menace de divorce.....), être au bout du rouleau (clochardise.....). Les raisons peuvent être multiples. Mais tant que la personne ne peut vouloir s'occuper d'elle, se prendre en main nous sommes démunis pour l'aider. vous avez compris que quand il (elle) dit : « demain j'arrête » et qu'il (elle) ne le fait pas cela veut dire que :

EST ALCOOLIQUE CELUI OU CELLE QUI A PERDU LA LIBERTE DE S'ABSTENIR.

Consulte au plus vite un addictologue pour comprendre et admettre.

Bon courage  
Hervé

---

#### Profil supprimé - 03/02/2014 à 12h36

Bonjour,

Ah comme nous sommes nombreuses!

Moi aussi je vis cela depuis dix ans, j'ai commencé à boire à 17 ans et j'en ai aujourd'hui 27.

J'ai les mêmes vilaines habitudes: un verre = une bouteille dans l'heure qui suit.

J'ai pris conscience de ce problème il y a déjà six ans mais le processus d'acceptation nécessaire pour décider d'arrêter a pris bien plus

longtemps.

Il y a des rechutes souvent malgré mes efforts mais de plus en plus espacées.

Je suis trop fragile pour toucher à un verre, donc plus de verre.

Le sport aide beaucoup et la méditation aussi.

Bon courage!

---

**Profil supprimé - 14/06/2014 à 17h30**

Bonjour,

Je suis dans le même cas que vous ... Pour me rassurer je me dis qu'en prendre conscience et l'admettre, c'est le début d'une recherche de solutions ... Par contre le changement de vie (parce que c'est un peu de ça dont il s'agit dans nos habitudes de faire la fête) est un processus qui a besoin de temps et de détermination pour bien s'ancrer ... Et d'un changement de considération à la base !

Je me permets la comparaison avec l'arrêt du tabac (parce que c'est comme ça que j'ai atterri sur ce site) : l'année dernière j'ai réussi à arrêter net après avoir lu le fameux bouquin "arrêter de fumer c'est facile" . Même si je ne veux pas forcément faire de pub ça reste pour moi une bonne base pour changer de regard sur le produit, sur son comportement et son origine, booste la motivation du lecteur, lui procure un lavage de cerveau en inverse de ces peurs et de ses croyances. J'étais dans un contexte favorisant (je n'avais pas la possibilité de fumer dans mon logement et je venais de rencontrer quelqu'un qui avait réussi à arrêter comme ça) si bien que j'ai réussi à mettre mon paquet à la poubelle et à passer des soirées entourée de fumeurs et en sirotant des bières !!! Tout ça pour dire que c'est une question de considération et que c'est possible !!! Je transpose à nouveau le tabac et l'alcool qui fonctionnent un peu pareil et un peu ensemble... Pourtant croyez-moi je suis bien loin d'être une warrior ( bien au contraire !!! Je suis de la plus terrible faiblesse face au drogues et au laisser aller)

Voilà sauf que attention !!! S'il ne faut pas sous-estimer ses ressources persos, il ne faut pas moins sous-estimer le pouvoir de la drogue ...

Hééé oui tout se passait bien sauf qu'à un moment j'ai dérapé, j'ai manqué de discipline, je me suis cru plus forte qu'elle et elle m'a eu !!! Pourtant j'étais prévenue !!! Retour à zéro en moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire ... Et c'est là mon propos : la discipline, certes, mais aussi le problème de fond ... Je n'ai pas appris à faire la fête autrement qu'en picolant et en allumant mon mégot ^^ Et là il me manque un véritable travail de fond sur moi-même ... Apprendre à remplacer ci par ça, ré-apprendre à être autrement, la personne que j'idéalise et que je tends à devenir ... Et pour revenir à ce que je disais : ça se travaille ... Et s'ils ont réussi pourquoi pas nous !?

Enfin bref. Avec les premières chaleurs il est encore plus désagréable de fumer et d'avoir la gueule de bois, c'est un bon début ... Je vais donc remonter en selle relire "arrêter de fumer c'est facile" et peut être compléter ça avec la version pour l'alcool ... Et éviter de refaire les mêmes erreurs ...

J'espère que vous saurez trouver encouragements, solidarité, conseils et le plus important auto-satisfaction d'une grande réussite personnelle !!!!

---

**Profil supprimé - 16/06/2014 à 09h45**

bonjour, je suis une jeune maman dans le meme cas que vous,je me reconnais dans ce que vous dites et j'aimerais beaucoup discuter avec vous.

Merci

---

**Profil supprimé - 17/06/2014 à 22h19**

Mamita, je pense que ce forum est là pour ça ! Alors n'hésite pas à écrire : c'est vraiment libérateur et (à mon avis) ça permet aussi de s'auto-évaluer ... En plus de se sentir finalement "normale" ...

---

**Profil supprimé - 18/06/2014 à 20h37**

Bonjour a tous,

Desolee je n ai pas un clavier francais donc excusez moi pour l orthographe.Gueule de bois la, je lis vos messages, j angoisse, je n y arrive pas. je vais devoir passer a l etape superieure c est a dire arret total. je vais lire arreter de fumer c est facile, merci pour cette suggestion.je ne sais pas comment font les autres pour boire moderemment, et en plus je bois tres vite. oui mamita on peut parler si tu veux.

---

**Profil supprimé - 19/06/2014 à 09h36**

Merci pour ta reponse j'ai justement creer une discussion sur le forum