

EXCÈS

Par Alcool Info Service Postée le 17/09/2024 00:03

Bonsoir je suis une maman solo je ne bois pas tous les jours mais quand je bois je ne sais pas m'arrêter j'ai un travail des amis une vie assez rangée une famille autour mais quand j'achète un pack de bière ou une bouteille de whisky je ne sais pas faire autrement que la finir et je ne parle même pas du lendemain ou je suis bonne à rien je ne fais que dormir et des douleurs qui ne sont jamais là en temps normalje ne sais plus quoi faire sachant que je me dis tout le temps qu'il faut que j'arrête mais c'est plus fort que moi malgré les traumatismes je suis resté debout mais je commence à sentir que ça devient un problème je sais que quand je pense à une seule bière j'ai la vision de moi déconfiture et c'est ce qui se passe.....je demande de l'aide à celui qui se reconnaît dans un alcoolisme qui du coup n'est pas quotidien je n'ose pas demander si j'en suis une je connaît malgré moi la réponse Merci à celui qui lira ou répondra

Mise en ligne le 23/09/2024

Bonjour,

Nous comprenons ce que vous ressentez. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seule avec cela sur le cœur.

Le mot "alcoolisme" ou "alcoolique" renvoie à tout et rien en même temps. C'est surtout un terme très péjoratif utilisé pour stigmatiser les personnes qui ont des difficultés avec l'alcool, sans vraiment à chercher les raisons d'une telle consommation.

Aujourd'hui, on parle plutôt d'alcool-dépendance, pour les personnes qui ne parviennent pas à se passer d'alcool au quotidien, et de consommation d'alcool excessive, ou de conduite addictive avec l'alcool, pour les personnes pour qui l'alcool pose problème. Cela permet d'englober toutes les consommations qui dépassent un usage occasionnel ou maîtrisé.

Il existe autant de rapport problématique avec l'alcool que de personnes, car le recours à l'alcool est bien souvent une façon d'essayer d'aller moins mal, pour diverses raisons. L'alcool apparaît alors comme une béquille, une manière d'anesthésier certaines émotions ou souvenirs, une façon de tenir le coup dans un contexte difficile...

Vous confiez avoir été confrontée à des traumatismes, et être "restée debout" jusqu'à présent. Il est vrai que des événements traumatiques, s'ils ne sont pas pris en charge, peuvent accentuer le risque de développer des conduites addictives. Les ou les traumatismes entraînent un dérèglement du système nerveux, et même quand on pense les avoir mis derrière soi ou enfouis bien profonds, ils entraînent des conséquences sur la santé mentale et physique.

Nous pouvons donc voir votre consommation d'alcool comme le symptôme d'un mal-être, qui découle de ces traumatismes encore présents.

Par ailleurs, l'un des effets de l'alcool est la désinhibition. Il est donc plus difficile de maîtriser sa consommation une fois que l'on a ingéré les premiers verres, et de respecter les limites que l'on se fixe en étant sobre. De plus, le sentiment de lâcher-prise que procure l'alcool peut accentuer le risque d'avoir une consommation excessive d'alcool chez les personnes qui gèrent beaucoup de choses (travail, enfants...). L'alcool devient une soupape pour relâcher la pression.

Nous sommes très sensibles à la culpabilité que vous éprouvez face à ces consommations d'alcool. Nous espérons qu'avec ces éléments de compréhension autour de votre rapport à l'alcool, vous pourrez être moins dure avec vous-même.

En parler est un premier pas essentiel, qui demande du courage. C'est aussi ce qui marque le début d'une démarche vers du changement. Nous vous proposons de recontacter notre équipe afin de poursuivre cet échange autour de ce que vous traversez, et des outils qui pourraient vous aider.

Notre équipe est disponible par tchat à partir de 14h, ou par téléphone tous les jours sans exception, entre 8h et 2h (au 0 980 980 930, appel anonyme et gratuit).

Vous pouvez également parcourir nos forums, afin de puiser un peu de réconfort et de soutien auprès des internautes.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche.

En savoir plus :

- Forums Alcool info service