

Vos questions / nos réponses

## Trop de soirée arrosées

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/08/2012 15:25

Bonjour

Je ne sais pas par quoi commencer. Désolée pour mes phrases qui vous paraissent peut être confuses.

J'ai 24 ans, j'ai ça fait plusieurs années que j'ai l'habitude de faire bcp de fêtes arrosées, au début c'était quelques fois par mois, et encore... Et maintenant c'est presque tout les weeks ends. Il m'arrive souvent de boire quelques verres en semaines, le soir qd je rentre mais pas jusqu'a l'ivresse par contre, et pas non plus tout les jours.

Concernant ces soirées, il m'est arrivé 4 ou 5 fois, ce qui est déjà trop, de dérailler complètement avec les autres, notamment avec mon copain avec qui je suis depuis presque 2 ans et que je ne veux pas perdre. Quand je dis dérailler, dernièrement (enfaite c'était avant hier...) j'ai été particulièrement violente, dans mes propos comme dans mes actes. J'ai commencé à l'insulter, même à l'humilier. Puis on en est venu au mains, c'est moi qui l'ai provoqué. On a fini par se battre en plein milieu de la route à 8h du matin, lui aussi avait bu. On s'est fait très mal tous les deux, on a des bleus, on s'est jetés par terre et je suis tombée sur la tête, on a saigné, je lui ai mis des claques, je lui ai même craché dessus... Après ça on est parti chacun dans une direction, on a été se coucher et il m'en veut à mort. Normal. Je tien a préciser qu'il n'y est absolument pour rien, ce mec est tout ce qu'il y a de plus doux, sage, gentil, attentionné... C'est la meilleur chose qui me soit arrivé ces 2 dernières années. Dans "la vie de tous les jours" on ne se dispute JAMAIS, on parle toujours calmement, on s'écoute, on a des passions en commun . Je ne suis pas quelqu'un de violente quand je suis sobre.

Malheureusement ce n'est pas la première fois que je m'en prend a quelqu'un d'innocent. J'ai également agressé 2 jeunes filles dans la rue l'année dernière, j'ai essayé d'en étrangler une. Une fois J'ai embrassé un garçon juste à coté de mon copain j'avais comme "oublié" qu'on était ensemble. J'ai souvent provoqué d'autres personnes et c'est mon copain qui était forcé de me protéger, ça finissait presque souvent en bagarre à cause de moi, une fois il s'est fait casser une dent. Sans parler des trop nombreuses fois (quasiment tout le temps)ou je rentre chez moi vraiment trop ivre et le lendemain je ne sais même pas comment j'ai fais pr ne pas avoir d'accident.

Maintenant j'en ai marre et mon couple ne tien plus qu'a un fil, car malgré tous, il m'aime encore ! Je voudrai me rattraper, il ne mérite en autant cas tout ce que je lui ai fait subir, et je crois que je ne le mérite pas, malgré tout les moments de bonheurs que l'on s'apporte quand tout va bien.

Bref, tout ça pour dire que je VEUX arrêter de boire complètement, mais je sais que ça sera très dur car je suis un peu dépressive depuis plusieurs années, je crois même que c'est un trait de caractère que j'ai depuis toujours.

J'aime faire la fête avec mes amis, rire, discuter, danser, chanter. Mais j'ai l'impression que si je

ne bois pas pdt les soirées je vais m'ennuyer et pas autant m'amuser que si je buvais, j'ai l'impression que je serai moins intéressante, rigolote et que j'aurai moins de discussions, que je me refermerai sur moi même et au final ne même pas profiter.

Il m'a supplié d'arrêter ce matin, sinon on allait se séparer pour de bon.

Pouvez vous me donner des conseils svp, je ne suis pas alcoolique, et je ne crois pas être dépendante de l'alcool.

Sil vous plait, aidez moi à me sauver et à sauver mon couple.

---

## Mise en ligne le 22/08/2012

Bonjour,

Vous décrivez des situations difficiles, de mise en danger et aujourd'hui cela n'est plus supportable pour votre ami comme pour vous.

Votre rapport à l'alcool, d'abord occasionnel puis régulier « le soir » n'est pas anodin, cela vient peut-être mettre en lumière un malaise que vous englobez sous le terme « dépressive ».

Vous vous décrivez comme aimant « faire la fête avec mes amis, rire, discuter, danser, chanter ». Penser que sans alcool vous ne pourriez pas vous amuser avec eux est un point à questionner. A priori l'excès d'alcool entraîne davantage chez vous une dégradation, un comportement agressif qu'une fin de soirée agréable... Certes l'alcool déshinibe mais c'est la notion de quantité, de limite qui est ici importante. Pourquoi vous mettre dans cet état ? Contre qui/quoi êtes-vous en colère ? etc...

Nous vous conseillons de prendre contact avec un centre spécialisé en addictologie afin de rencontrer des professionnels, discuter et réfléchir sur la place de l'alcool dans votre vie, être accompagnée vers un arrêt si vous le souhaitez... Les consultations sont gratuites et confidentielles. Nous vous transmettons les coordonnées d'un centre proposant une permanence sur La Tour du Pin.

Bien à vous.

---

## Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

---

### [Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM](#)

17 avenue d'Italie  
38300 BOURGOIN JALLIEU

Tél : 04 74 93 18 61

Site web : [urlz.fr/gSUY](http://urlz.fr/gSUY)

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 17h

**Accueil du public :** Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 17h Consultations médicales les mercredi et jeudi en journée

[Voir la fiche détaillée](#)