© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

se noyer dans l'alcool

Par Profil supprimé Posté le 05/09/2014 à 09h11

Bonjour, cet été il m'est survenu un évènement sentimental brutal dans le cadre d'une relation amoureuse très sérieuse
pour oublier ma détresse et mon chagrin, j'ai bu pour oublier, un soir, deux soirs, trois soirs, finalement, cela fait deux mois que je n'ai presque pas passé une journée sans boire une goutte d'alcool. il m'arrive de ressentir des états de manque au cours de la journée quand je ne bois pas (tremblements, irritabilité, envie compulsive à la consommation d'alcool)j'étais même en état d'ébriété au cours de ma rentrée. Je n'ose pas solliciter l'aide de mes amis (bien que ce soit de vrais amis sur qui on peut compter) pour surmonter cet évènement, et l'épreuve qu'il représente pour moi, le problème étant que ma consommation d'alcool augmente de jour en jour et me pousse a l'envie de reprendre la fumette (sale habitude à laquelle j'avais mis fin il y a presque un an) et la consommation de drogues plus fortes (amphets, coke).
Je ne sais plus quoi faire pour me sortir de la et je bloque quand à l'idée de demander de l'aide.

4 réponses

Profil supprimé - 05/09/2014 à 13h08

Bonjour,

Je suis le modérateur des forums. Je me permets de vous répondre si vite tout d'abord pour vous signaler l'existence de notre site [www.alcool-info-service.fr->http://www.alcool-info-service.fr/] où vous avez des forums où vous pouvez aussi raconter votre histoire.

Votre consommation d'alcool est, vous vous en rendez compte, en train de devenir problématique. Vous auriez besoin d'aide mais vous dites que vous bloquez là-dessus. C'est là que notre service peut vous aider. Je vous invite vraiment à appeler Drogues info service (0 800 23 13 13) ou Alcool info service (0 980 980 930)pour parler de votre réticence actuellement à être aidé. C'est en en parlant que vous pourrez peut-être lever le blocage.

Mais si vous préférez, vous pouvez aussi commencer à essayer d'expliquer ici pourquoi vous bloquez ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/09/2014 à 23h02

Je tiens tout d'abord à vous remercier de la rapidité et du sérieux de vos services.
Mon blocage ne vient en réalité pas de l'idée même d'être aidé mais plutôt de la démarche. En effet je n'apprécie pas d'être en position de demande vis à vis de mes proches, j'ai tendance à cacher mes angoisses et mes faiblesses, à vouloir prendre sur moi. Quand je tend la main c'est pour aider et non pour être aidé. Cependant c'est bien de l'aide et du soutient de mes amis dont j'ai besoin mais je n'ose pas et je ne sais pas comment leur demander cette aide. Ma consommation excessive d'alcool sonne aussi comme un appel au secours, comme pour attirer leur attention.

Profil supprimé - 08/09/2014 à 09h49

Bonjour,

Merci pour votre réponse. Je crois que je comprends ce que vous voulez dire. Au téléphone sur nos lignes nous avons souvent des personnes qui, comme vous, boivent tout en étant des personnes "aidantes". Il est difficile pour elles, et je l'entends aussi pour vous, de faire le chemin inverse. Plus généralement, il y a aussi beaucoup de personnes alcooliques qui donnent vers l'extérieur une certaine image tout en vivant totalement le contraire à l'intérieur.

J'ai l'impression que l'enjeu c'est de dépasser le constat "j'ai un problème d'alcool et je devrais être aidé" pour en arriver à l'{{acceptation}}. L'accepter pleinement c'est très difficile parce que cela signifie remettre en cause beaucoup de choses que l'on a construit autour de soi, c'est-à-dire notamment son image et son rôle auprès des autres. Il est fort probable que vous en soyez là.

Il est difficile pour l'entourage d'aborder ces questions car parfois lui aussi est frappé d'un certain "déni" ou d'une certaine forme d'adaptation à la situation. Si votre consommation d'alcool sonne comme un appel à l'aide on ne peut qu'espérer que vos amis l'entendent et que vous n'ayez pas à faire le premier pas. Cependant il est possible que ce premier pas n'arrive pas ou qu'il arrive à un moment où vous le rejetterez. Je vais être un peu négatif mais attendre la réaction des autres alors que vous avez tellement conscience de ce qui vous arrive c'est peut-être aussi un moyen de prolonger votre consommation tout en ne le désirant pas réellement.

Mais il existe de toute façon une autre solution, qui est celle de l'aide par un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (Csapa). Là vous n'avez aucune image à défendre et vous avez toute légitimité à demander de l'aide. Cela peut être intimidant mais je vous invite alors à lire le témoignage de Marie, au sein d'un fil de discussion sur notre forum pour les consommateurs d'alcool-info-service.fr : [http://www.alcool-info-service.fr...es-consommateurs/ARRETER-A-TOUT-PRIX] Vous trouverez les coordonnées des Csapa proches de chez vous dans notre rubrique ["S'orienter"-> http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-]. Ces centres sont gratuits et confidentiels.

Je vous invite d'autant plus à faire cette démarche que votre problème de consommation est récent, ce qui peut rendre plus facile son arrêt, mais qu'il est à risques : vous avez déjà des symptômes physiques et il semble être une voie vers la consommation d'autres drogues. Réagissez par vous-même, engagez-vous dans ce que vous savez de toute façon être l'une des seules voies que vous avez pour "aller mieux" et surmonter notamment votre rupture sentimentale. A accepter ses faiblesses et ses échecs on devient plus fort.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 08/09/2014 à 21h25

Encore une fois, merci de la régularité de votre suivi.
J'ai bien entendu votre avis et vos recommandations et je crois posséder en main les cartes qui me permettrons de dépasser cette situation et de solliciter l'aide de mon entourage.
vos conseils ont été fructueux et je vous en remercie encore.