© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Changement de personnalité très forte

Par Profil supprimé Posté le 18/02/2015 à 16h18

Bonjour ,

J'ai 24 ans et je viens de vraiment prendre conscience , et d' assumer que j'ai un problème avec l'alcool.

Quand je commence à boire un verre , même quand je me dis "allez juste un ", je n'y arrive jamais et je suis "obligée de boire temps qu'il y a de l'alcool à dispositions .

Le problème c'est que je ne tiens plus du tout à l'alcool et je suis vite saoule . Et là , je deviens idiote , vulgaire agressive avec les gens que j'aime , je ne suis plus du tout la même.

Moi qui suis déjà un peu en manque de confiance , je me dévalorise encore plus alcoolisé.

En plus je ne me souviens jamais de rien , je sais que je suis capable de dire des choses horribles que je ne pense même pas et je me demande vraiment d'ou ça peut bien sortir .

C'est un peu comme si l’alcool était un démon qui me possédait .

La je réagis parce que j'ai enchainé : samedi, une soirée ou je n'ai encore pas su m’arrêter avant d’être dans cet état , et ça dans la famille de mon copain , et hier devant des amis avec qui je me suis engeulé et j'ai encore dis des choses que je ne pense pas .

J'ai donc décidé aujourd'hui d'arrêter mais j'ai peur que dans 2 jours cette belle résolutions soit écraser à coup d'apéro

Le pire , c'est que c'est toujours pareil, culpabilité, remords, honte , énormes trous noires ...

J'ai besoin d'aide .

Merci à ceux qui auront pris le temps de lire

31 réponses

Profil supprimé - 18/02/2015 à 21h53

bonjour, je suis exactement dans le même cas, vous n'etes pas toute seule.

L'alcool agit dans notre cas comme un médicament, une drogue, qui nous fait nous transformer en quelqu un dautre. Une déformation de la personnalité.

Il m'arrive sous l'emprise de l'alcool d' envoyer des sms injurieux à de sgens que j'aime ou même à des contacts que je connais peu

Bien entendu le lendemain, je m'en veux à mort et je culpabilise

Seul une abstinence totale peut regler le probleme.

Il y a deux solutions, soit on boit et on est malheureux, voire pire, soit on est abstinent, et là on redevient soi même
Il faut se faire aider, car seul c'est difficile , être seul avec sa vraie peronnalité peut effrayer aussi

Bref, le fait d'avoir posté cet appel à l'aide est déjà le début de la solution

Courage, vous n'êtes pas seule

Profil supprimé - 18/02/2015 à 22h10

Bonsoir Babou,

Tu as bien fait de demander de l'aide. Tu trouveras toujours sur ce forum quelqu'un qui t'écoutera te donnera son conseil qui te permette de gagner un jour de plus sur la sobriété. Chaque jour de gagné et une victoire.

Je comprends tes ressentis, nous les avons tous eu sur site, honte, culpabilité, dévalorisation de soi,le regard des autres, trous noirs, la peur.
L'alcoolisme est une maladie. Tu en es malade Babou. Tu en as pris conscience et ça c'est bien. Je te conseillerai de prendre tout simplement un jour à la fois. Accroche toi à cette leitmotiv. Tu sors d'un week-end diificile qui est pour toi déclencheur, alors commence dis-toi aujourd'hui je ne bois pas. Laisse passer l'envie, elle passera. Occupe toi différement si tu bois certains verres par habitudes, change les. Apprécie en chaque petit bienfait car tu verras il y en a. Tu seras fière de toi d'avoir dit non, de résister. Parles en si tu le peux autour de ton entourage, conjoint, amis proches, arpente ce site il regorge de bons conseils, de soutiens, d'espoir, tu n'y seras jamais seule.

Un jour à la fois Babou essaie cela en vaut vraiment la peine.

Si tu as envie d'échanger je suis là.

Gazelle abstiente depuis 24 jours

Profil supprimé - 19/02/2015 à 22h33

Merci pour vos messages de soutien !

Déjà un jour c'est une victoire , j'appréhende un diner demain soir où bien sûr il y aura un accès facile à l'alcool ...Mais je me suis mis au défi de ne pas y toucherpendant 2 semaines et je m'en voudrait de craquer ...

Encore merci .

Profil supprimé - 20/02/2015 à 12h48

Bonjour Babou,

Pour ce dîner, l'essentiel est de ne surtout PAS PRENDRE LE 1er VERRE. Dis que tu es malade sous antibios.

Ou que tu as des examens sanguins à faire, ou que tu es vaseuse ou tout simplement non merci, juste du coca !

Tu peux peut-être parler avec ton ami de la situation et de ta préoccupation. A deux c'est souvent plus simple. Vous pourrez trouver des parades et il pourra te soutenir.

En tout cas, dis toi que tu peux le faire ! Pas d'alcool ce soir ! (répète le plusieurs fois, et surtout au moment Où on te proposera un verre). On gère un jour après l'autre et aujourd'hui c'est sans !

Go ! Motivée et prête !

AM

Profil supprimé - 21/02/2015 à 07h51

Salut Babou,

Je suis comme toi : bois toujours en excès, trous de mémoire, dédoublement de la personnalité...

C'est horrible quand on nous raconte ce que l'on a fait et qu'on se dit : nooooon, j'ai pas fait ça ? Oui, oui, tu l'as fait.

J'ai aussi décidé de me prendre en main et d'arrêter toute consommation car je ne pense pas qu'un petit verre de temps en temps serait la solution. Je coupe les ponts avec famille et amis qui sont susceptibles de me proposer à boire. Je veux casser certaines habitudes.

On se tient au courant ?
A bientôt

Profil supprimé - 04/03/2015 à 08h20

Coucou Babou,

Comment vas-tu ? Si je ne me trompe pas tu arrives bientôt à ta date donnée des 2 semaines abstinence ?
J'espère que ça va.
Donne nous des news.
Bises

Profil supprimé - 04/04/2015 à 08h01

Coucou Babou,

Je traînais sur le site et je suis tombée sur une question que tu as posé sur le dédoublement de personnalité.

Tu ne donnes plus de nouvelles. Qu'est-il arrivé au cours de ce dîner que tu appréhendais tant ??

Moi, j'en suis à plus de 40 jours de semi-abstinence (ne nous voilons pas la face). J'ai renoncé à voir mes amis, ma famille, je vis un peu comme une recluse. J'essai de m'occuper... j'ai pris un abonnement cinéma.

Revient, Léon...

Profil supprimé - 10/05/2015 à 15h25

Bonjour Babou,

J'ai exactement le même problème que toi.

Quand je bois trop je disjoncte totalement et je ne me souviens de rien après, trou noir total.

Quand on me raconte ce que j'ai fait j'ai du mal à y croire, je ne reconnais pas, je ne comprend pas... C'est tellement loin de la personne que je suis d'habitude! Moi aussi je suis quelqu'un qui a un peu de manque de confiance en soit d'habitude, je suis résérvé et on me reproche même parfois d'être trop gentille!

Moi aussi j'ai l'impression d'avoir été possédé par un demon!

Cette situation viens de m'arriver hier soir, cela faisait très longtemps que ça ne m'etais pas arrivé et je ne croyais pas que sa pourrais de nouveau arriver!
J'etais chez de amis de mon copain, je ne me souviens de rien mais il parait que j'ai engeulé et insulté tout le monde, que je crachais partout (je crois que ça devais etre par rapport à une envie de vomir :s), j'ai même dit a mon copain que j'aimais mon ex et pas lui, ce qui est totalement faux!
Je ne comprendre pas pourquoi je me suis comporté comme ça... ça me depasse, ça me fait peur même et j'ai tellement honte! Jamais je ne pourrais revoir les gens qui etais la!
Aujourd'hui mon copain ne veut plus me parler... ce que je peut comprendre! Mais pour moi c'est comme si c'etais quelqu'un d'autre qui agissait à ma place, c'etais pas moi! Du coup je sais pas comment faire pour me faire pardonner
Pour lui l'alcool n'est pas une excuse.

Je ne sais pas ce que vous en pensez mais on dit parfois que l'alcool revele la veritable personnalité des gens. Je ne me reconnais pourtant absolument pas dans ces moments alors je me dis que ça ne peut être que faux! Je ne crois pas toujours aimer mon ex inconsciemment par exemple! C'est debile!

Mais du coup à quoi est du ce changement extreme de personnalité?

J'aimerais vraiment comprendre comment et pourquoi, l'alcool à cet effet sur moi! Pourquoi je disjoncte comme ça?
J'ai l'impression d'avoir une maladie psychologique!

Profil supprimé - 11/05/2015 à 11h26

Bonjour Claribière,

Pour répondre à ta question sur la personnalité que révèle l'alcool en nous, je ne pense pas que ce soit la vraie.

Comme vous, je deviens agressive, odieuse, violente et très, très c..

Beaucoup de personnes ont ce type de problème. Je m'en suis rendue compte en parcourant les messages. Je crois plutôt que nous sommes sous l'emprise du mal et le mal, c'est violence, agression...

Encore une manière de nous prouver que l'alcool, c'est le mal

Profil supprimé - 07/06/2015 à 19h57

Bonsoir,

je me permets de laisser un message sur ce forum car je suis exactement dans la même situation que vous, Claribière...
Je sors régulièrement et il m'est arrivé trés souvent de subir ce dédoublement de personnalité qui me pousse à dire des choses absolument horrible, insulter mon petit ami, dire des chises complètement incensées, pur me réveiller le lendemain matin, sans aucun souvenir....

Je ne comprends pas non plus ce qui sous-tend cette façon d'être et d'agir sous l'emprise de l'alcool et j'ai aussi cette sensation d'avoir un souci psychologique...

J'ai réellement pris conscience aujourd'hui que je devais avoir un problème avec l'alcool pour en arriver à être comme ça avec mon petit ami et les gens qui m'entourent.

J'ai énormément de difficultés à l'accepter, et je ne parviens pas encore à me dire qu'il faudrait peut etre que je me rende dans un service afin de consulter...

Mais j'ai réellement envie de comprendre, et de ne plus jamais me retrouver dans cette situation...

Voir que l'on n'est pas seule rassure

Si quelqu'un a une explication des conseils ou autre je suis preneuse de tout

Je vous remercie d'avance et vous souhaite plein de courage et de réussite.

Profil supprimé - 15/06/2015 à 18h47

Bonsoir,

J'ai lu vos messages et je vous souhaite à tous de vous en sortir et d"avoir une autre chance !

Profil supprimé - 24/05/2016 à 21h12

Bonsoir,
A babou et claribiere, j'ai 40 ans et je ne sais pas boire non plus...plus jeune c'etait des bitures express avant

d'aller dans les bars et faire ainsi des économies. Aujourd'hui, au dela de deux bieres, la machine est lancé mon gosier se transforme en entonoire, je bois vite et j'enquille!.Dernierement, j'ai eu un copain avec lequel j'ai eu des propos hards, violents verbalement, voir meme des gestes provocateurs et douteux, ce qui ne me ressemblent pas. Par contre, je n'etais pas heureuse avec cet homme, il me faisait du mal et je lui rendais. Mais surtout il y avait trop d'alcool entre nous...
Je pense que la meilleur solution est de se faire enregistrer ou mieux..filmer lors de nos grands deboires... ensuite une bonne prise de conscience en pleine face suivie par une thérapie de 2,3 ans chez un psychiatre car remboursé, et le tour est joué! On a tous des vies de fou, un passé qu'on traine, dans une societe qui se deshumanise, je nous trouve costaud! l'alcool touche le systeme nerveux, alors je vous rassure ces crises ce n'est pas le reflet de votre personalité, mais il y a du trop plein dans vos reactions synonymes de souffrances Il faut apprendre a boire, se fixer des limites. Boire un verre d'eau entre deux verres est une solution, s'abstenir totalement en est une autre. Avec l'age on boit de plus en plus, l'alcool est present partout et fait culturellement parti de la France, ca craint, c'est dangereux
Je vous souhaite de reussir a controler vos doses d'alcool pour eviter de perdre le controle de vous meme. De guerir ces blessures, evacuer le stress et de croire en vous....on a tous indépendamment un pti truc qui plait, qui intrigue, qui seduit....

Profil supprimé - 11/09/2016 à 14h26

Bonjour,
Je me réveille encore une fois d'une soirée bien arrosée sans aucun souvenir. Mon meilleur ami me raconte ma soirée, j'ai encore une fois été agressive méchante et injurieuse avec les gens que j'aime.
Depuis quelque temps je me rend compte que boire me permet d'extérioriser tout les ressentis que j'ai. D'ordinaire je suis quelqu'un d'altruiste et de sympathique avec tout le monde. Quand je bois je deviens quelqu'un dautre je ne suis plus moi. Personne ne le reconnaît. Je deviens méchante et atroce.

Je ne comprends pas pourquoi je suis comme ça. J'ai besoin d'aide pas pour arrêter de boire mais pour arrêter de boire dans le but de basculer complètement et de devenir une autre.

Aidez moi..

patricem - 12/09/2016 à 10h16

Bonjour,

si vous souhaitez modérer votre consommation et que vos amis n'arrivent pas à vous limiter, peut-être devriez-vous consulter un médecin spécialisé pour tenter de prendre un traitement qui limite la consommation. Chez certains, cela semble marcher.

Et vous avez été claire sur le fait de ne pas vouloir arrêter de boire, mais parfois, quand on ne se maîtrise vraiment pas, et c'était mon cas, il n'y a pas d'autres choix.

Courage...

Profil supprimé - 28/11/2016 à 13h49

Je suis dans la même situation que vous,quand je bois des trous noirs,j'insulte souvent le monde,finalement je deviens quelqu'un d'autre.Je deviens irresponsable,mon comportement est dégradant.
samedi ç'etait l'anniversaire d'un ami et j'ai touché les fesses les seins des copines de mes amis,le l'ai fait inconsciemment et je le regrette amérement parce que ces amis je les considére comme ma famille.

J'ai eu beaucoup de chance ils ne m'ont pas frappé ils m'ont demandé de partir ç'est tout.

Le tout ç'est que j'ai un gros trou noir.à chaque fois je me dis deux trois verres mais la vérité ç'est que je bois je bois sans cesse,heureusement je ne bois pas souvent mais quand je bois je n'arrive jamais à m'arrêter je crois que je vais essayer de ne plus boire.Je suis déjà assez malheureux avec mes problemes mais en plus l'alcool n'en resoud pas mais d'autres problémes surviennent.

Je ne peux expliquer mon comportement car je m'en souviens pas.
Je ne controle plus rien ç'est comme si ç'était une autre personne en moi et ça me fait flippé.
Je commence à avoir peur de l'alcool.
ç'est triste comme situation,j'ai honte de moi je culpabiliise,....
j'espére que je vais m'en sortir je vais en faire abstinence ça va être dur mais il faut que je le fasse.

Profil supprimé - 31/08/2018 à 11h24

J'ai 34 ans er je viens de me rendre compte aussi que j'avais un problème.
Je ne bois pas tout le temps et je peux passer des soirées sans boire.
Mais le problème est que parfois je bois tellement que je deviens agressive verbalement et même physiquement.
Je vis très mal cette situation.

Depuis jeune, je bois pour vaincre mes complexes et ma timidité . Je ne compte plus les soirées qui ont mal finies...et évidement je ne me souviens de rien.

Je crois devoir faire une thérapie...je détruis tout autour de moi a cause de ce problème.

Profil supprimé - 18/07/2019 à 11h28

Bonjour,
Je voudrais vous remercier à toutes et à tous.
Je viens de lire vos commentaires et je me sens mieux parce que je viens de réaliser que je partage mon problème avec d'autres personnes.
Moi aussi, l'alcool me transforme et cela menace ma femme et mes enfants. Comme certains/certaines d'entre vous j'ai pris la résolution d'arrêter complétement l'alcool et je suis sûr d'y arriver.
Encore merci !

Profil supprimé - 16/08/2019 à 15h26

Bonjour à tous et toutes.

Jeune homme de même pas 30 ans encore, et un beau palmarès de soirées qui partent en vrille
(cellule de dégrisement pour certaines, accident de voiture, voir même interné pour quelques jours en HP... et j'en passe :/).

Sinon sentiment de toute puissance sous alcool,
prises de risques inconsidérés,
manque de respect des interlocuteurs en imposant mon point de vu qui est des plus complotistes que ce soit sous alcool...
donc forcément ça en enerve plus d'un ...

Puis le lendemain les traditionnels regrets, sentiments de culpabilité et de honte.
C'est très étrange d'ailleurs, car ces derniers temps je bois tout seul pour éviter de déranger autruis,
et ça ne m'empêche pas de ressentir tous ces sentiments atroces bien qu'objectivement je n'ai absolument dérangé personne.
Enfin à part ma propre machinerie interne bien sur ...
je pense que c'est de là que ça vient d'ailleurs en en parlant,
la honte d'abimer ce corps, la culpabilité d'avoir invité une fois de plus cet autre ténébreux en moi [...].

Soit dit en passant, ça ne vous a jamais surpris qu'on utilise ce terme de "spiritueux" pour désigner les alcools fort?
J'ai déjà lu/entendu que le fait de boire ou même d'avoir reccourt à certaines drogues pouvait occasionner des brèches dans l'aura de
protection de l'individu et ainsi permettre à certaines entités de s'y immiscer et d'utiliser notre energie.
Le soucis c'est que l'aura n'a aucune réalité pour notre bonne science moderne actuelle, mais c'est vrai que si on pouvait prouver tout ça, on en dissuaderait surement plus d'un à poursuivre l'alcoolisation massive de son être, sans compter que ça donnerait totalement du sens au black-out et au fait que l'on fasse des choses que l'on ne se serait jamais permises en temps normal.

Après moi j'ai un autre problème c'est que ce n'est pas la tristesse dans mon cas qui me fait boire, mais plutôt la satisfaction d'avoir réussi quelque chose, avancé dans un projet par exemple, comme si l'alcool était la carrote de récompense.
Ce qui me plonge dans une boucle sans fin
[...] je bois -> je suis dans le mal -> je sors du gouffre -> grosse phase de motivation -> je suis content de moi -> je bois [...]

bref merci de vos témoignages et merci à ceux qui on prit le temps de me lire, bon courage à tous

Sarahnono84 - 07/08/2022 à 13h55

Bonjour a tous ,
Tout d'abord sachez que vos témoignages m'aide énormément a l'heure actuelle ou la honte et la culpabilité m'envahissent une fois de plus suite à ma soirée d'hier soir , car oui j'ai encore complètement vrillé.

Je pense, même je suis certaine que je n'ai jamais su boire , depuis l'âge de 15 ans ou j'ai commencé mes beuverie ou je m'alcoolisé a outrance.. 1 verre 2 verres 3 verres , la machine était en route et je devenais instoppable, parcontre je n'était pas encore violente .

Cela a commencer il y a environs 2 ans quand j'ai rencontré mon chéri , 1er soirée ensemble chez des amis à lui , j'ai trop bu et j'ai commencer à devenir agressive avec lui .
Au mois de février j'ai vraiment disjoncté, je l'ai insulter, souhaiter du mal , dis que j'étais encore amoureuse de mon ex alors que tout cela est faux , en temps normal je suis quelqu'un de douce et empathique, je lui ai même menacer de nous tuer en voiture .. il a dû appeler ma mère pour tenter de me resonner (j'ai 28 ans) évidemment j'ai vrillé de plus belle !

Du coup nous sommes aller voir un psy pour m'aider et j'avais décider de stopper l'alcool , jusqu'à hier soir ..
Grosse soirée techno je commence à boire et évidemment je n'ai pas su me gérer, j'ai commencer à insulter les gens autours de moi , je m'en suis pris a mon copain je lui ai dis que c'était un connard , que je regretter d'être avec lui .. il ne pouvais pas m'approcher c'est son pote qui a du me gérer et a cause de moi il est tomber sur la route et c'est fait un énorme bleu sur la hanche , le genoux et le poignet ..
Bien-sure c'est lui qui m'a raconter tout ça car comme a chaque fois trou noir je ne me rappel plus de mon deraillage , c'est comme si je devenais une autre personne et cela me fais peur !

Je décidé donc aujourd'hui de tirer un trait sur l'alcool , car si je continue je risque de perdre mon chéri a qui j'ai fais beaucoup de mal ..

Coco0123456 - 21/09/2022 à 03h36

Bonjour ,

Je suis rassurée de voir que je ne suis pas seule dans ce cas …
Dans votre message je me suis reconnue de A à Z !
Pourtant étant plus jeune je n’avais pas du tout ces symptômes ????
Récemment je me suis casser le bras , je me suis fais très mal au genou car je serais tomber mais je m’en rappelle pas . Trou noir , zéro souvenirs.
Mon copain m’attendais à la maison , j’étais sortie avec des copines et j’ai mélanger des alcools et trop d’alcool . Je suis rentrée bourrée mais je ne me rappelle de rien à partir du moment où j’ai quittée mes amies … Mon copain ne me parle pas depuis 4 jours , je sais que j’ai du être horrible avec lui ce soir là et je suis frustrée, honteuse et horrifiée par le fait que je ne sais même pas ce que j’ai pu lui dire ou faire. Il m’avait donné la consigne de ne pas boire car il a déjà eu à faire à mon moi bourré une fois auparavant, et je ne l’ai pas respectée… Je regrette tellement… je me sens tellement nulle …
J’ai peut être brisé le lien avec la personne que j’aime et qui m’a tjrs voulu du bon pour une simple histoire d’alcool .
J’ose même pas boire un millimètre. Et tant mieux .

Sarahnono84 - 21/09/2022 à 20h31

Je vois que j'ai relancé la discussion du forum !
Tout d'abord sache que si tu écris ici aujourd'hui c'est que tu a su te rendre compte que tu a un problème avec l'alcool , et non bien-sûre que tu n'est pas seule et d'ailleurs je trouve que nous sommes beaucoup de femmes avec ce problème la , alors que en général quand on entend parler de mauvaise alcool c'est chez les hommes .. BREF !

Effectivement si ton chéri ne te parle plus depuis 4 jours c'est que tu a du aller sacrément loins , je ne connais pas ton passé mais si ce n'est pas la 1er fois que cela ce passe ainsi forcément la pilule passe moins a chaques crises supplémentaires..

Laisse le digérer la chose , tu peux lui faire part de ton souhait d'avoir une discussion quand il sera prêt à t'écouter .
Explique lui ton ressentit , excuse toi évidemment et si tu tiens vraiment à ton copain fais comme moi je fais dorénavant , 2 ou 3 verres pas plus sinon je ne m'arrête plus et je deviens une total autre personne et je n'aime pas celle que je deviens ou si vraiment tu n'arrive pas à faire ça arrête totalement ..

Quel âge a tu ? Ça finis comme ça a chaques fois que tu bois ?
Et quel est la chose qui te pousse a boire comme ça ?

En tout ça sache que ça fais du bien de parler de ça avec une personne qui puisse nous comprendre .. mon copain ne me croit pas quand je lui dis que je ne me souviens de rien ..

Courage a toi !

Sunshine - 27/09/2022 à 09h41

Bonjour,
J’ai ce soucis là aussi, incapable de gérer la consommation dès que je bois un verre. Sauf en repas pour ne pas attirer l’attention, mais du coup je trouvais toujours le moyen de boire en cachette.
Comme vous, quand j’ai vraiment abusé je ne suis plus moi même. Je deviens hautaine et je raconte n’importe quoi. Je me répète je vide mon sac… Bref je suis affreuse. C’est comme si j’avais une jumelle maléfique. Et oui j’ai fini par appeler comme ça la personne que je suis quand j’ai bu. Je n’ai jamais eu de problème de violence, mais de plus en plus d’idées noires. J’arrête et rechute sans cesse au bout de quelques jours.
Je vais à nouveau essayer de mettre en place un protocole de soin, sans me faire hospitaliser. J’ai commencé à en parler plus librement autour de moi. J’essaie d’évacuer toute cette honte pour mieux me soigner. Le chemin est loong.
Je suis d’accord avec vous nous sommes de plus en plus de femmes à sombrer dans cette dépendance..
Courage à vous, prenez soin de vous.

Licorne48 - 02/10/2022 à 15h32

Je me retrouve totalement dans ton histoire idem je reste abstinent sinon je gère pas du tout ma conso un verre égale un état déplorable quelques heures après cela faisait un mois hier sans alcool mais un verre à tout détruit ce matin j'ai honte de mon comportement surtout que je sais comment ça va finir si je touche un verre du coup pour moi plus de secret l'abstinence total j'espère être aidé car un mois sans alcool je peux sans soucis mais je suis obligé de m'éloigner des gens du coup je vie un peu dans la solitude j'essaye de m'occuper quand je bosse pas courage on va y arriver

Scce - 07/10/2022 à 09h15

Bonjour,

Je me retrouve vraiment dans vos témoignages. Pour faire bref, j’ai toujours eu un rapport à excès avec l’alcool. Alors, il y a des fois où tout se passe on va dire bien, j’ai plutôt l’alcool festif. Mais alors les fois où ça dérape, je vrille vraiment. Je fais n’importe quoi, je peux insulter des gens, chuter, crier, perdre des affaires, avoir vraiment un comportement de déchet ambulant. Autant vous dire que le lendemain de ces soirées-là, un sentiment de honte et de culpabilité m’envahit et persiste pendant plusieurs jours voire semaines.

Je suis venue sur ce forum et suis tombée sur cet discussion abordant les changements de comportement, car je vis actuellement des mois difficiles suite à la fin d’une relation très toxique. Or je me rends bien compte que j’ai l’alcool mauvais/triste (et le comportement déplorable qui va avec) quand psychologiquement ça ne va pas. Récemment j’ai vu d’anciens amis qui m’avaient mis de côté à cause de ma relation. J’étais très stressée et effrayée à l’idée de les retrouver plus d’un an après et avait peur d’être jugée. Donc bien évidemment, j’ai bu plus que de raison et ai fini dans un état lamentable (le peu que l’on m’a raconté m’a suffi).

Je souhaite réellement ne plus avoir à revivre cette honte et vais donc éviter tout ce qui est soirées, apéros. J’ai besoin de faire une coupure sociale au niveau alcool. J’ai mis quelques amis dans la confidence car j’ai peur de m’isoler complètement. Je compte ce soir jeter, tous les alcools que j’ai en réserve. Que pensez-vous de ces décisions ?

Aussi, psychologiquement, c’est très dur car j’ai honte de ce que j’ai pu faire sous alcool et je n’ose plus croiser les gens que j’ai vu quand j’étais dans cet état-là. J’ai extrêmement honte. Avez-vous des conseils

pour apprendre à accepter ses erreurs et ne pas les ruminer à vie ?

Merci à ceux et celles qui m’auront lu et par avance pour vos retours.

Carte - 07/10/2022 à 13h46

Bonsoir à tous

Désolé je prends la discussion avec train en retard.
Perso je suis alcoolique depuis plus de 32 ans maintenant.
Abstinent depuis 8 mois, je peux juste vous donner ce que j'ai mis en place pour éviter de replonger.
1/ Primordial. plus d'alcool chez moi. de l'eau et du coca
2/ Un traitement médicamenteux pour m'aider dans les crises de craving
3/ Plus de sortie avec les personnes qui boivent à outrance
4/Ne pas hésiter de parler de votre problème avec Addictologue et psychiatre. ce sont vraiment des personnes très importantes
5/ Beaucoup de sport
6/Me rappeler en permanence les nuits de M.... la dépression, la fatigue
7/Boire beaucoup d'eau
8/ Ne pas hésiter à en parler avec votre entourage
9/ penser à soit principalement
10/ Bien s'alimenter
11/Jamais reprendre le premier verre

Voilà un petit résumé des actions, il y en a d'autres....

Courage à tous.

Seul point positif, c'est que au bout de 4 à 5 mois, tout est plus simple
Les nuits récupératrice
De l'énergie le matin
plus de frustration car plus de combat avec l'alcool

Voilà pour l'instant, rien n'est gagné et rien ne sera gagné mais l'espoir fait vivre

Bon wk à l'eau fraiche si possible

Sylvain

Demain c'est fini, vivre la journée

Today - 07/10/2022 à 16h19

Bonsoir scce.

Déjà de débarrasser de la honte. Elle n'aide pas à avancer au contraire. Plus facile à dire qu'à faire, j'en ai fait aussi la triste expérience mais c'est faisable tout simplement en se disant qu'on ne peut plus rien y changer puisque c'est passé.
Ceux qui vous connaissent savent que ce n'est pas vous foncièrement....
Pour l'alcool, c'est un jour à la fois et effectivement éviter les situations à risque dans un premier temps.
Se diriger vers des professionnels qui peuvent vous accompagner et soutenir dans votre démarche....

Concernant votre sortie d'une relation très toxique, avez-vous un suivi pour vous aider ? Si non, je ne peux que vous suggérer de le faire.

À bientôt et ne vous démoraliser pas trop quant à l'attitude que vous avez pu avoir lors de cette soirée.....
Se pardonner est chose important dans la guérison.

Courage. Un pas après l'autre. De la bienveillance.

À bientôt

Kiriee - 17/10/2022 à 07h54

Bonjour

Tout d'abord merci pour vos témoignages. En effet, cela me rassure.
J'ai toujours pas mal bu en soirée mais depuis une année je deviens une autre personne, agressive et j'ai des trous noirs. J'ai ce sentiment de honte le lendemain et de la culpabilité.
Cela m'est encore arrivé samedi dernier alors que je voulais pas trop boire, j'ai réussi en 1ere partie de soirée puis jai enchaîné et encore une soirée où j'étais agressive et sans souvenirs. Se réveiller avec la honte et limite des idées noires n'est plus acceptable...
J'ai 34 ans, un enfant, et je ne veux pas qu'il me voie comme cela plus tard... je veux aussi me respecter et changer. Mon conjoint est compréhensif mais j'ai peur de le perdre.
Je pense faire 0 alcool pendant un temps puis j'aimerais apprécier juste avec deux verres maximum mais j'espère y arriver.
Belle continuation à vous

Est3968 - 17/10/2022 à 10h53

Bonjour à toutes et tous

Merci pour vos multiples témoignages qui m'aident à comprendre les différents visages et comportement sous alcool.

Je suis récemment mariée avec un homme exceptionnel qui est l'amour de ma vie.

Déjà le mariage avait été remis en question à cause de son addiction à l'alcool.

Il boit même en cachette avant même d'être à la maison.

Nous sommes une famille recomposée et tout ça ne facilite rien.

Seulement à force, il est de plus en plus méchant et je commence à prendre des distances.

Pour me protéger et surtout protéger mes petits.

Il me fait des belles promesses, promis j'arrête !
Il me fait des belles déclarations,
Il me dit qu'il va se faire aider
Il s'excuse beaucoup.... Beaucoup....

Mais rien ne change et ça recommence

Je suis de plus en plus à bout malgré tout l'amour que je lui voue.

Il a des paroles très blessantes et au fur et à mesure ça détruit encore plus notre "fusion"

C'est très dur à vivre,
Et pleins de courage à celles et ceux qui vivent dans le même tourbillon....

Partir ou rester....

Bibi07 - 13/11/2022 à 22h23

Bonjour, moi aussi je suis en couple avec un homme formidable (famille recomposée) il est formidable quand il ne boit pas mais malheureusement des qu'il boit il devient complètement différent avec moi.
Il boit en cachette, ment sur ça d'ailleurs.
Il devient étrange, regard noir d'un coup puis c'est un autre en lui

Il est blessant avec ses mots, cherche les dispute, tout est source de dispute !
Il parle que de mort, souhaite mourir etc C'est invivable
Le lendemain il a honte et ne sait plus où se mettre. Il se souvient de rien.
Il me promet qu'il va arrêter mais n'arrive pas à tenir ses promesses
Il a un traitement mais des qu'il peu aller boire il y va.
Je ne sais plus quoi faire car la je suis au bord de la séparation alors que c'est quelqu'un de tellement adorable quand il boit pas.
Aidez moi

Lo69 - 14/12/2022 à 03h08

Allô, ce que tu décris ressemble beaucoup à ma situation. Je vais t'expliquer un peu le pourquoi du comment pour moi et peut être tu te reconnaîtra. Je garde tout pour moi, quand je vis une émotion je la refoulé. Quand la semaine commence je me donne a 150%, c'est trop. J'me traîne je travail plus le cégep et ma fille. J'me défoule de e cette façon, en perdant la carte. Il se peut que ce soit héréditaire, dans ma famille il y a plusieurs problème de dépendance. Bref, le plus important a te dire c'est que plus que tu tenfonce plus que tu es agressive.+++ Des crises d'histerie que tu veux attaquer ton conjoint. Des sautes d'humeur plus que disproportionnée. D'autre fois ça va être la dépression, j'essaye de prendre plusieurs médias pour "voir" si la vie va me garder ou pas le lendemain. En conclusion, je n'ai jamais eu de bénéfice a consommé, non c'est fait je réussi à lâcher la pression. Je deviens a moutier folle quand je bois et je n'ai rien expliquer dheavy de comment je peux être. Je consommé de tout depuis mes 13 ans. Cela fait 14 ans que la roue tourne et j'te dis, non tu ne sera jamais la fille capabl de boire un verre entre amis... L'alcoolisme c'est la maladie des émotions. Réfouler, intense, invivable. Je te souhaite de guérir ton coeur xoxo

Convivial - 18/12/2022 à 22h24

Bonsoir,

Même situation de mon côté, je me retrouve en partie dans ce que vous dites.
Moi qui n'arrive pas à dire non, et ne contrôle plus ma consommation d'alcool en soirée.
En revanche à l'inverse, je deviens trop sympa, à l'aise... et à un moment donné les gens me regardent bizarrement, étonnés, forcément j'arrive toute simple, souriante bien éduquée, et à la sortie je deviens

excentrique, beaucoup trop conviviale... Je chante, fais des gestes déplacés, m'introduit directement dans une conversation, monte sur un comptoir, etc. Les gars croient qemue je les draguent, en plus d'avoir une belle gueule. Je me dévalorise...
Ça a commencé doucement...à la suite du divorce de mes parents, il y a plus de 20 ans, je rentrai dans la vie active et essayais de digérer ce que mon père avait fait subir à notre famille en trompant ma mère et gâché ainsi mon adolescence.
J'ai dû ainsi quitter la "petite maison dans la prairie", et mon cocon familial, pour arriver à la ville aussi pour mes premiers jobs. Et là, j'ai rencontré l'alcool, un chéri barman, des gens de soirées, etc. Je comptais le nombre de verre que je buvais, et plus j'en gagnais un de plus d'un soir à l'autre, plus j'étais contente !
Je ressentais le besoin de me venger, j'avais la haine qui ressortait au fond de mon père quelque part.
Puis, je finissais par pleurer en sanglots..., me fesait vomir parfois, comme un effet "kiss cool" suivant de l'euphorie.
Je revenais aussi avec des conneries dans mes poches, des affaires en moins, et des tickets de CB en masse, bar bar bar.
Et surtout, avec la honte le lendemain, des gens qui me disaient : "t'as fait si, ça...", et je ne me rendai plus compte, avec aussi des trous noirs. Du grand n'importe quoi !!!
À chaque fois, je dis stop j'arrête de trop boire, mzis je n'arrive pas à m'arrêter en soirée, ça me rend tellement plus sympa, conviviale.
Et pourtant, je suis quelqu'un de bien éduquée, normale, avec un job, des loisirs, etc. Et chaque fois, je me dis plus jamais ça, je trouve de bonnes résolutions, qui ne durent pas bien sûr !
Me revoilà, hier soir, tombée dans le même cas, je connais pas grand monde, suis invitée par un homme que je connais à peine (qui entre autre me fait passer pour sa femme), et là je bois comme tous mais je deviens la fille hyper à l'aise, taquine le patron, et aujourd'hui on me dit que je l'aurai aguiché...
Quelle honte ! Pourquoi je bois trop ?