© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Angoisse

Par Profil supprimé Postée le 02/08/2015 21:04

Voilà il y a un peu plus d'un an j'ai eu un blackout suite à une trop grande prise dl'alcool. Et donc après sur le coup je n' y ai pas prêté trop attention car je n'ai pas tout de suite pensé au pire et je m'en veux beaucoup je me sens nul de n'avoir pas réagi assez rapidement.D'autant qu'après j'ai rencontré quelqu'un et du coup après j'ai voulu mettre une protection mais sans lui dire vraiment la situation du coup on en a pas mis. Et franchement je m'en veux terriblement de ne pas a voir été assez clair avec elle.
D'autant que maintenant je ne suis plus avec cette personne et étant d'un naturel anxieux je me pose beaucoup de questions.
C'est la qu'après j'ai quand même réagi environ trois mois plus tard à demander ce qu'il s'était vraiment passé et on m'a dit que je n'avais pas fait grand chose de mal car j'avais vomi et après dormi. Seulement je n'arrive pas à me rassurer vu que je ne me rappelle pas de toute la nuit et cela m'angoisse beaucoup.
En effet j'ai peur que pendant la période où je ne me souviens de rien d'avoir fait une bêtise avec une fille ou encore qu'on ait abusé de ma faiblesse soit par quelqu'un qui avait beaucoup bu comme moi ou alors qu'on m'ait drogué à mon insu.

Merci

Mise en ligne le 03/08/2015

Bonjour,

Les black-out, suite à une forte alcoolisation, sont fréquents. Nous comprenons que vous soyez perturbé par cela car le fait « de ne pas se souvenir » est, la plupart du temps, vécu avec de l'angoisse. En effet, beaucoup de questions émergent sur le déroulement d’événements dont on n'a plus la conscience.

Malgré l'ancienneté des faits et les réponses que vous avez eues à vos questions sur cette soirée, vous semblez toujours être très anxieux. Ainsi, nous vous conseillons de vous rendre chez un psychologue ou un psychiatre. Il vous aidera à mieux comprendre les émotions liées à cette soirée ainsi qu'à mieux les gérer.

N'hésitez pas à demander les coordonnées d'un spécialiste à votre médecin généraliste par exemple, ou à votre entourage.

Cordialement