© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Une cuite toutes les 2 semaines!

Par Profil supprimé Posté le 26/11/2015 à 18h28

Bonjour à tous, j'ai 35 ans et ai des problèmes avec l'alcool depuis mon adolescence. Je ne sais pas boire!!! et je finis toujours ridicule, dans des situations de black out. J'ai déjà finis en cellule de dégrisement, j'ai perdu des portables, me suis fait casser la tronche, bref j'en passe..Je risque ma vie dans ces moments là. Je me réveille toujours avec un sentiment de honte et tente à chaque fois de retracer les derniers moments. Je n'en peux plus! J'arrive à arrêter de boire pendant environ 15 jours et je retombe tout le temps dedans c'est épuisant. J'ai une petite fille (séparée d'avec la maman) et je ne bois jamais avec elle bien sur. Je ne veux pas finir mal. Cela fout en l'air ma vie sociale, professionnelle et mon estime de moi est très très basse. Je pense être quelqu'un de bien mais il y a ce gros problèmes qu'il faut que je traite une bonne fois pour toute. Je compte aller voir un centre début de semaine prochaine. Je rêverai pouvoir boire comme tout le monde (pour me détendre, se rassembler entre amis, lors d'un repas etc..) boire deux verres ou trois maximum mais je n'y arrive jamais. J'ai peur aussi d'arrêter totalement car j'ai l'impression que je vais me désocialiser et rester chez moi seul et donc ne plus faire de rencontre. J'ai aussi envie d'en parler à mes proches car c'est trop dur de garder tout ça pour moi. Bref, j'ai peur, je me sens sale d'alcool et j'ai honte de moi. Je suis en dépression, je change actuellement de boulot, je me suis séparée il y a 6 mois et je croyais en l'avenir mais c'est pire, je suis nostalgique de ma vie d'avant et n'est pas optimiste pour l'avenir. Bref, il faut faire quelque chose avant qu'il m'arrive quelque chose de grave. J'ai une petite fille et j'ai envie d'être un bon papa, un mec bien, un fils serein, un collègue bien dans ses baskets..Comme vous l'avez compris, mon alcoolémie est massive et périodique, je ne bois pas pendant 10 ou 15 jours et sens le besoin de me prendre une grosse cuite. Il faut que je m'en sorte tout de suite. Help!

10 réponses

Profil supprimé - 27/11/2015 à 11h57

Bonjour Slidelip,

Tout d abord, tu es le bienvenu parmi nous!! Tu fais bien de venir nous en parler, tu sonnes l alarme et c est très positif!
En gros, si j ai bien compris, tu te noies dans l alcool pour oublier la réalité et lorsque tu émerges c est pire car tu as fait des bétises, oublier ce que tu avais fait et tu culpabilises. C est le cercle vicieux de l alcool!!

Quand tu bois, tu es seul? avec des amis? Qu est ce que tu bois? et en quelle quantité?
Comment te vient l envie de boir? C est parce que tu te sens triste ou que tu sens juste que tu as envie de boir?

Je pose toutes ces questions afin de mieux comprendre ta situation et pouvoir t apporter l aide que je peux!

Libre à toi de répondre si tu en as envie bien sûr!! En tout cas, tu peux discuter avec nous, personne ne te jugera, on est tous dans le même bateau!!

Allez courage!!

Profil supprimé - 28/11/2015 à 17h36

Bonjour Yuna, merci pour ta réponse et ta bienvenue. En effet, je sors seul, bois un verre dans un bar, puis deux dans un autre, puis trois dans un autre et ainsi de suite (jusqu'à partir en bar de nuit ou autre et ne plus m'arrêter) jusqu'à plus soif. En effet, je me mets la tête à l'envers en mode "vengeance" de tout ce qui m'est arrivé. Je fini toujours à me réveiller habiller dans mon lit avec la dose de désagrément (jean's sal, bosse dans le dos, le frigo vidé en mode graille de 5 du mat, etc...et ça c'est quand cela se fini bien...je me regarde dans la glace et j'ai honte..je retrace la soirée ou tente de le refaire et me rappelle des situations gênantes faces à des connaissances..bref, je me demande même quand je me ballade si certaines personnes que je croise sont celles que j'ai pu croisé lors de mes déboires nocturnes. Je me suis mis mille fois en danger, est perdu pleins d'effets personnels, ai dépensé des milliers d'euros, me suis abîmé physiquement et mentalement. Je commençe toujours par la bière et finis toujours a l'alcool fort..j'ai tenté à plusieurs reprises de boire modérément et retombe sans cesse dans cette conso "Binch drinking" (pas certain de l'orthographe). Je ne suis pas alcoolique quotidien mais ai certainement des choses à régler là haut (que ce soit niveau psychologique que de ce que je bois). Comme je le disais dans mon 1er message, je suis d'un côté très motivé de devenir abstinent total et à la fois très angoissé à l'idée d'aborder la vie sans une goutte mais je n'ai plus le choix. L'alcool est partout et faire une soirée sans ça me paraît juste impossible. Ici en Bretagne, c'est une institution mais pour moi aujourd'hui, c'est mon ennemi No1...

Profil supprimé - 02/12/2015 à 09h31

Bonjour slidelip,

Bienvenue sur le forum. On est tous dans la même galère ici, on peut te soutenir, te conseiller, te faire de nos expérience sur les fils, n'hésite pas à les lire, on peut tous se sortir de cette addiction. fais nous part de ton quotidien, on te lira ou te soutiendra.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 02/12/2015 à 15h41

Hello slidelip!

Je me sens un peu concernée par ton histoire parce que c'est un peu la mienne aussi. Ca n'est pas tout à fait pareil mais j'ai du mal moi aussi à pas me "prendre de cuite" le week-end, je trouve toujours ça nul de pas sortir, de pas boire si je fais rien le week-end. Je songe aussi à arrêter ou au moins à diminuer durablement ma consommation.
Je pense qu'il faut que tu commences par bien identifier tes habitudes de consommation. Il faut aussi que tu sois très honnête avec toi-même en répondant de façon lucide aux questions de Yuna. Que t'apportes ta consommation et quels en sont les effets pervers? Il faut ensuite que tu sois encore honnête dans ce que tu cherches. Penses-tu être trop dépendant pour simplement réguler ta consommation? T'en sens-tu capable? Ou la "thérapie de choc" est-elle la plus efficace? Parles-en avec un ami de confiance aussi, quelle image a t'il de toi et de ta consommation? Que cherches-tu, quel effet social a l'alcool sur toi, à la fois positifs "être cool" et

négatif, être minable.
Je crois que pour bien commencer il faut mettre de côté tous les faux prétextes et faire le point, ne pas penser pour les autres et penser pour soi. Je dis cela car je pense que l'alcool festif est dangereux car éminemment social: tu mets l'ambiance, t'es cool, détendu, drôle alors qu'en fait tu y arriverais tout aussi bien sans! Est-ce cette image positive de toi que tu penses que les autres qui te fait redouter d'arrêter de boire? Pourquoi as-tu peur? Ennui, peur de pas s'amuser, d'être nul?
Bon courage en tous cas, c'est déjà un premier pas de venir en parler ici et je te souhaite réussite!

Profil supprimé - 02/12/2015 à 19h34

Bonjour hipkit et John, sans oublier Yuna! Merci pour vos messages et vos soutiens. J'irai prendre aussi connaissance de vos fils personnels, si moi aussi je peux vous soutenir..Je vais tenter de répondre point par point aux questions posées. Je me suis séparé après avoir vécu en couple et avec mes filles pendant 7 ans. Je me suis retrouvé seul du jour au lendemain, ai commencé une nouvelle vie dans une nouvelle ville loin de mes amis (du tri a été fait depuis la séparation..). Bref, depuis j'ai eu énormément de souci, une ex qui s'est remise en couple un mois après mon départ comme si l'histoire que nous avions vécu n'avait même pas existée. J'en étais fou. En plus de ça, elle n'a fait que de me mener la vie dur depuis, les enfants, le fric, la pension alimentaire etc..je commençais en parallèle un boulot de commercial qui me demandait d'être à fond du matin au soir. J'ai vécu chez mes parents pendant 3 mois (dur a 35 ans..). J'ai pris un appart que j'ai du quitter au bout de 2 semaines à cause d'insalubrité cachée. J'ai perdu mon permis (contrôle alcoolémie). Pour un commercial, ça fout mal. J'ai du me faire conduire à mes rendez-vous professionnels par des amis puis mon père. Bref...tout ça pour vous dire que je bois seul et en dehors de chez moi (pour échapper à tous mes problèmes). Je commence par la bière et finis toujours par de l'alcool fort en bar de nuit ou boîte de nuit (jusqu'au bout)..oui, je pense être trop faible pour savoir réguler ma consommation, j'ai déjà tenté et cela n'a jamais marché donc oui l'abstinence totale est la seul solution que j'envisage aujourd'hui. J'en parle avec mon frère qui au contraire de me juger m'a dit que mes réactions d'alcoolémie massive étaient humaines mais qu'il fallait que j'évite tous risques de replonger, me faire aider, je suis allé au Csapa du coin, j'ai rêvé le 8 et le 21/12. Pour la peur, c'est que j'ai peur de m'ennuyer, d'être soumis à la tentation des gens aux alentours. Ici en Bretagne, 90% de gens consomment mais je vais devoir apprendre petit à petit...cela fait une semaine jour pour jour de la dernière cuite et pour l'instant, je n'y vois que des avantages, la forme revient petit a petit (35 ans, on récupère moins bien qu'à 20...j'ai bon espoir et continue pas à pas. Je rêve du jour où comme la personne sevré du tabac dit "a mo, jamais plus, je ne supporte plus l'odeur"...merci encore à vous tous!

Profil supprimé - 03/12/2015 à 10h44

Re hello Slidelip,

Ta vie n'est pas évidente, je t'admire dans ta façon de gérer, une cuite toutes les deux semaines, il y a quinze jours de cela j'en aurais rêvé. Par contre le fait que cela te fasse faire des bétises devient délicat et dangereux pour toi et pour les autres. J'ai répondu à tes questions sur mon fil et je me dis que ton sevrage sera simple, je vais me répéter mais quand tu as une pulsion une envie de sortir, viens nous en parler, mets des mots sur tes mots, ici personne ne te jugera, on est tous dans la même galère. Ta démarche d'être sur ce forum et d'être allé au Csapa, c'est déjà un grand pas, bravo. En plus tu as bon espoir, tu as l'air motivé, en te lisant, je suis sure que tu es capable de te sortir ce poison, ne te mets pas en danger, tu as perdu beaucoup de choses à cause de l'alcool mais tu peux être tellement plus heureux sans et gérer plus facilement tes difficultés, ne serait parce que ta perception des choses ne sera pas la même.

Sois fort, on ne craque pas, on se tient la main, on partage, on met des mots sur ses maux et on garde la motivation.

Courage à toi, je te suis de près

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 03/12/2015 à 19h35

Coucou à tous, hipkit: j'ai lu ton fil et le message que t'y passe est motivant. 8 jours sans une goutte et je trouve que je suis plus éveillé. Ce soir, je suis allé faire des courses dans le quartier et j'ai croisé deux connaissances, on a commencé à discuter de tout et de rien et là, on m'a dit texto: on boit un coup? J'ai donc rétorquer "je dois l'y aller, j'ai pas trop de temps devant moi mais une prochaine peut-être". Et tu sais quoi, c'est que dans les deux personnes dont je te parle, il y a une fille qui me plait beaucoup et elle le sait. Et malgré ça, j'ai préféré privilégier ma priorité: éviter de replonger...peut-être que la prochaine fois' je dirai ok et commencerai un coca mais je me sens pas pour le moment..Samedi soir, j'ai un couple d'ami qui vient manger à la maison, ce qui sous entend apéro, vin à table etc..je vais donc prévoir pour eux et pour moi, ce sera coca et autre..je prends ça comme un défi et je vais y arriver, il y a pas de raison! En plus, j'ai un entretien pour un nouveau taf lundi et ça aussi ça peut être une bonne motivation! Je continue en même temps que tout le monde sur site, courage à tous, on y va, on continue!

Profil supprimé - 04/12/2015 à 09h04

Hello,

Bravo de ne pas avoir succombé à la tentation, dommage pour la fille mais tu sais il y a des filles qui apprécient qu'un homme ne boie pas si tu ne le sentais ta décision était la bonne. Pour ta soirée, tu verras comme tu seras fier de toi si tu as arrive à résister et puis n'hésite pas à en parler à tes amis, en leur disant tout simplement ce que tu veux, "non je n'en ai pas envie", "non j'ai décidé de faire une pause", ou tout simplement "je me suis rendu compte que je n'arrivais pas à controler ma conso donc je préfère rester sobre", je suis sure qu'ils seront admiratifs, les gens sont très compréhensifs et puis ça permet d'évacuer notre mal être face à l'alcool. Ce défi que tu te lances c'est un très grand pas vers la guérison, tu es bien parti, tu es sur le bon chemin, bravo. Arriver à ne pas boire quand les autres prenne un verre, il faut commencer et quand on voit le résultat de la première fois, pour les autres occasions ce n'est plus une difficulté, ça en devient même un fierté. De plus le fait de rester sobre tout le week end avant ton entretien de lundi te permettra d'avoir les idées plus claires, une meilleure perception de toi même et tu sauras mieux te vendre. Je crois en toi, tiens bon et surtout tiens nous au courant et reviens nous avec de belles nouvelles. Garde ta motivation en tête, prends soin de toi.

Encore bravo, bon courage, la force est en toi et nous on est là pour te suivre dans la démarche.

A très vite
Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 04/12/2015 à 09h37

Bravo slidelip!

C'est déjà une victoire! C'est la somme de tous ces petits gestes qui fera que tu t'en sortira.
Peut-être est-ce trop tôt mais quand tu te sentiras plus sûr, il faudra que tu dises aux gens que tui en bois pas.

C'est souvent écrit sur les sites de prévention. Plutôt que de dire "pas cette fois", il faut dire "je ne bois pas/plus" fermement. Je le vois beaucoup autour de moi, quand tu dis que tu ralentis, ou que tu ne veux pas un verre de plus, que tu veux partir tôt, tes amis -même en te voulant du bien - cherchent à t'entraîner. Combien de fois ai-je eu le "allez, un petit verre de plus!" ou "oh, échappée, t'es plus comme avant" (comme si c'était mal de ne pas boire trop et de rentrer à une heure raisonnable)? Au final, les gens peuvent comprendre cette démarche, ils l'admirent aussi mais il faut être ferme, ça n'est pas du tout "perdre la face" que de le dire, au contraire. Pas besoin de se justifier non plus! Je ne bois pas, point.
Si tu ne le sens pas pour le moment, tu as raison d'éviter les situations à risque. Prends ton temps, c'est pas une course. Mieux vaut bien consolider d'abord et attendre peut-être plus longtemps que nécessaire pour être spurde pouvoir un jour pousser la porte d'un café sans stress.
Pour la nana aies confiance, une opportunité se représentera j'en suis sûre et ça sera une autre motivation pour continuer ton combat! Tu es partid du bon pied, il faut continuer!

Merde pour lundi, tiens nous au courant!

Joon

Profil supprimé - 04/12/2015 à 11h39

Salut,

oui, je suis d accord avec Hipkit, tu te vendras mieux pour ton entretien si tu résistes à la tentation! Et oui, en parler à ton entourage, ça aide car au lieu de juger ils sont plutôt admiratifs et aidants! Et ça aide à tenir aussi!!

Ouais, la vie ne fait pas de cadeaux et ça arrive qu on veuille toute oublier mais c est la poitique de l autruche et quand tu émerges, tu te retrouves avec encore plus de merde à nettoyer (et généralement, c est la tienne!)... Ca va faire mal, ça va être dur mais franchement, ça vaut le coup!! Que tu fasses les démarches pour t en sortir, c est top moumoute!! Tu vas te sentir fort et fier de toi, et ça ça permet d avancer et de nettoyer tous les cacas que tu as pu semer autour de toi!! ^^

Le fait de se poser les bonnes questions et d y répondre franchement, sans minimiser et surtout sans oeillères, permet d avancer et surtout d être en phase avec toi même!

Allez, courage!! Tu commences un sacré combat mais le fait de pouvoir le partager avec nous, ça va t aider (je l espère!). Et comme on dit, un jour après l autre, ne te fixe pas d objectif trop élevé!!