

## D'ALCOOL MONDAIN À MISE EN DANGER ET TROUS NOIRS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 13/01/2016 à 12h25

Bonjour, à bientôt 29 ans, je bois maintenant depuis une dizaine d'année mais ces 5-6 dernières années, les choses se sont gâtées. Je suis tombée dans l'alcool peu à peu... Avec mes colocataires. Elles rentraient chaque soir avec chacune une bouteille de vin, donc 3, et nous buvions les 3 bouteilles, chaque soir. Je n'avais jamais d'alcool chez moi avant je ne buvais qu'en soirée.

Aujourd'hui, chaque fois que je bois, je ne sais plus m'arrêter. Et je déraile complet. Je me mets dans des situations qui pourraient me valoir des problèmes... La nuit dans les rues...

Hier, j'ai vidé un pac de bière toute l'après midi, des 50. Le soir avec mon ami, nous recevions des amis et j'ai fait n'importe quoi (sans le moindre souvenir). Mon ami m'a raconté un peu ce matin et puis il fait la gueule. Il y a un moment où je me transforme. Je perds le contrôle. J'ai presque l'impression que c'est du suicide à petit feu.

Je n'avais pourtant pas trop la gueule de bois ce matin. Et puis depuis que je suis au courant de la soirée, je tremble j'ai une boule au ventre. Je ne pense qu'à aller acheter une bière. Pour me détendre.

Depuis que je suis avec mon mec je ne bois plus tous les soirs, et ça se passe bien. Mais dès qu'on a des amis, et des bouteilles, bim.... Et les lendemains sont difficiles par ce que la gueule de bois me donne envie de reboire.

Et la solitude. Je ne travaille pas en ce moment. La journée je suis seule, je m'occupe comme je peux mais si il y a de l'alcool à la maison, je mets le nez dedans. La ça fait deux jours de suite que je bois la journée. Parfois je suis cinq jours sans boire si on ne sort pas.

J'ai honte. C'est fou car finalement, mon entourage boit autant que moi, sauf que ça ne tourne pas aussi mal pour eux.

J'ai envie de remplacer le apéro par du sport. Trouver une addiction plus saine.....

Et parler avec des gens qui se retrouvent confrontés à cette épouvantable situation.....

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 13/01/2016 à 18h06

hello,

je me retrouve trop dans ton témoignage, sauf que maintenant j'ai 43 ans, et à force de me mentir (voiler la face), et de faire comme toi, je m'y suis perdue...total

Mais c PRECISEMENT tout comme toi... festif, rigolade, arrêt impossible.

puis trou noirs et conduites barjotes ...

honte, culpabilité...

etc..

Je réagis juste depuis pas longtemps, car comme c'était festif et cloisonné j'ai tenu des années sans rien cassé..

pis là, depuis 6 mois c mort,

mon mec tenait un PMU, j'ai sombré,

bien que plus alcoolique que moi ( lui, 2 bouteilles de ricard par jour),

il m'a viré, car lui, IL GERE..

pas moi...putain pas moi...

Alors que je ne consomme pas au quotidien, ni ce genre de dose..

mais quand je consomme c mort !!

Quoi te dire, sinon que ça ne tient qu'à toi,

te dire qu'après quelques temps d'abstinence, même si c dur,

c jouissif ..

de se rappeler de tout, de gérer, de contrôler..

mais il faut du temps.;

(et je n'y suis pas non plus ..mais maintenant j'y crois ..)

Mais tu es sur la bonne voie,

déjà conscientiser et formaliser c énorme..

et se rendre compte qu'il faut d'autres activités ( se reprogrammer ..) aussi

Continu..

Soit ferme avec toi, c ton laisser passer ..

ne te culpabilise pas (facile, j'y arrive pas ..)

car sinon on se relâche et on cède...

et si tu as besoin de causette pour avancer,

pas de soucis..

keep the force, tout est en toi !!

---

**Profil supprimé - 13/01/2016 à 18h36**

un dernier truc...

J'ai focalisé, et mobilisé toute mon énergie sur ce seul ennemi ..  
j'en ai fait un monstre, responsable de tout mes malheurs..  
j'en ai fait une obsession..

et c presque facile..

Mes trous noirs du passé, je veux pas savoir...  
mais, ce que je sais, c que je ne veux plus de trou noir maintenant,  
je mérite et vaut mieux que ça...  
et TOI AUSSI

et pour reprendre un argument, d'un collègue de ce site qui m'a bien aidé..  
(je l'ai découvert, hein..)  
passer l'envie dure 5 minutes,  
justifier l'envie et consommer prenais toute mon énergie, toutes mes journées, mes nuits..  
lutter contre mes hontes, mes culpabilités, prenait tous mes lendemains  
et des fois les semaines suivantes..voire les mois  
si j'avais vraiment merdé...

j'ai essayé et ça marche !!  
et c une lutte de l'instant présent,  
ne pas se projeter, tenir l'heure suivante..  
juste l'heure suivant..  
5 minutes ... et c fini !!

bon courage !!

---

**Profil supprimé - 14/01/2016 à 00h43**

Merci beaucoup Sev..  
C'était la première fois que je parlais sur un forum..... Ta réponse m'a fait chaud au cœur... Je me suis sentie moins seule.  
Ça a été dur de tenir aujourd'hui... Mais je suis restée bien calme et concentrée.. Mon mec m'a proposé de partager ce qu'il nous restait  
de vin d'hier soir, j'ai décliné. Et ça ne me manque pas. J'ai tellement honte, l'alcool me transforme en un espèce de monstre... Je ne suis  
plus moi et je ne me contrôle plus. C'est lui qui contrôle quand je l'ingere.  
Je suis entrain de chercher un partenaire pour faire du sport, c'est ça que mon corps me réclame.... J'ai grossi cette année, on verra si  
l'alcool y était bien pour quelque chose. Jamais été aussi grasse.

On peut discuter ensemble si tu veux... Si ça peut t'aider et m'aider

Au lieu de se servir un verre, on pourrait se parler....

---

**Profil supprimé - 14/01/2016 à 00h45**

Pour revenir sur aussi sur les lendemains ... Je suis moralement épuisée d'en perdre autant.... Une cuite me coûte un jour parfois même  
deux..... Ça m'a aussi coûté des boulots....  
Bref, je ne veux plus boire... On est tellement mieux sans boire.... Tout comprendre, tout se souvenir... Tout gérer, avoir toutes ces  
capacités intellectuelles et être soi même....  
Je t'embrasse