

SERIEUX PROBLÈME

Par **Profil supprimé** Posté le 22/02/2016 à 15h57

Bonjour à tous,

Je suis une étudiante en école de commerce de 26 ans et j'ai réalisé aujourd'hui que j'ai un sérieux problème avec l'alcool.

Depuis mes 14 ans je bois régulièrement de l'alcool. Je bois jusqu'au trou noir et il est rare que je me souvienne de toute ma soirée. Je bois jusqu'à tomber ivre morte et ce comportement m'a apporté de sérieux problème (je fais peur à mes amis, à ma famille, je me ridiculise et me décrédibilise).

Hier, je rentrais chez moi et je me suis faite agressé par un homme qui m'a volé mon portable. Comme j'étais ivre, je ne me souviens pas très bien de tout ce qu'il s'est passé. J'ai donc peur d'aller voir la police et leur dire que j'étais ivre.

Cette situation m'a fait prendre conscience que j'ai un grave problème avec l'alcool. J'aimerais m'en sortir et réussir à avoir une consommation normale. Je ne me souviens plus de la dernière fois où j'ai réussi à arrêter de boire pendant plus de 2 semaines.

J'ai peur que ce problème détruise ma vie.

Je serais reconnaissante d'avoir vos commentaires et votre soutiens.

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/02/2016 à 14h36

C'est vrai que quand il nous arrive un truc grave à cause de l'alcool on se sent vite coupable (le nombre de fois où j'ai perdu, pété mes lunettes, me suis fait voler mon tel et ne m'en suis rendu compte que le lendemain...)

En plus pour avoir trainé dans des bars où y'avait des écoles de commerce qui faisaient la fête j'ai l'impression que ça picole pas mal ... (Comme partout en fait.)

Tu ne bois pas tout les jours ? Mais quand tu bois c'est pour de vrai c'est ça ?

Essaie de voir si tu te sens capable d'aller en parler à un pro dans un CSAPA. Il te donnera peut-être des techniques pour mieux te contrôler ? Je sais pas genre bannir les alcools qui te font complètement vriller (je pouvais boire pas mal de vodka ou de rhum mais le sky me conduit irrémédiablement au trou noir).

En tout cas, t'être inscrite ici c'est déjà une chose de faite.

Profil supprimé - 24/02/2016 à 00h14

Merci beaucoup Kal pour ta réponse, ça fait du bien de se sentir écoutée!

Non je ne bois pas tout les jours, mais c'est vrai que quand je commence je ne sais jamais quand ça fini. D'habitude je ne bois que du vin et je gère, mais il suffit d'un ou deux cocktail dans un bar en fin de soirée ou d'un shooter pour que je vrille complètement.

Et tu as raison, je me suis sentie tellement coupable que je n'ai pas osée aller voir la police encore (mais c'est décidé, j'y vais demain!).

J'aimerais pouvoir en parler en effet dans un CSAPA mais je n'habite plus en France. Je suis partie en Espagne pour mes études.

Suite à mon weekend de l'enfer, je me suis promise d'arrêter de boire, et ça ne m'a pas posé de problème majeure de dîner avec mes colocos hier avec une bouteille de vin sur la table et de pouvoir dire non.

Mais demain soir, je suis invitée à dîner avec une personne rencontrée récemment et j'appréhende de ne pas boire de vin, de n'avoir rien à lui dire et de m'ennuyer.

Dans mon cas, je ne sais pas si je devrais m'imposer une limite de nombre de verre par soir, ou alors si je dois tout arrêter complètement.

Tu en penses quoi toi?

=)

Profil supprimé - 24/02/2016 à 12h07

Je pense que ça dépend de chacun.

Perso,j'arriverais pas à me retenir de boire avec mes amis en ce moment. Surtout si c'est pour,au final,te sentir mal et te rattraper inconsciemment la fois d'après...

Mais encore une fois,ça dépend de chacun.

Sinon tu as mis le doigt sur le fait que ce soit les cocktails ou les shooters qui te faisaient déconnecter.Essaie peut-être de les bannir ? Surtout si t'as déjà bu avant,ça fait l'effet du verre de trop. Tu peux rester au vin et voir si tu te souviens mieux de tes fins de soirées (et nous dire si ça a marché.)

J'avoue que concernant le fait que tu sois en Espagne je sais pas trop quoi te dire. Il doit forcément y avoir des organismes là bas,des trucs anonymes comme les CSAPA ...

Tiens nous au jus (de raisin.)

Profil supprimé - 24/02/2016 à 12h09

Ah oui et hésites pas à check quelqu'un sur le chat,il pourrait peut-être te renseigner sur ce qu'il existe comme organismes équivalent à un CSAPA en Espagne ! Qui sait... (Et perso j'étais assez réticent au fait de me rendre à un CSAPA et parler à quelqu'un du chat m'avait aidé à me décider.)

Voilà,bonne chance.

Profil supprimé - 24/02/2016 à 15h01

Salut Kel!

Merci beaucoup pour tes messages, tu m'aides vraiment à dédramatiser. J'ai un pote médecin qui passe son temps à me dire que j'ai un grave problème, que c'est super sérieux, et du coup, ça me fait peur.

En effet, ça me paraît beaucoup plus facile d'apprendre à limiter ma conso! Je vais déjà bannir l'alcool fort (je n'aime pas ça donc, ça me va très bien!)

Et ensuite je vais apprendre à me donner un nombre de verre limite par soirée. Genre 2 en semaines et maximum une bouteille de vin par soir en weekend.

Avec ça, je devrais éviter de finir mal =)

Promis je donne des news =) Ha le problème pour l'Espagne, c'est que je suis une quiche en espagnol encore =) il va falloir attendre un peu! mais ça ne me pose pas de problème d'en parler à quelqu'un.

Au contraire, j'aimerais vraiment apprendre à avoir une consommation maîtrisée.

En tout cas, merci pour le talk, ça fait du bien c'est incroyable! Mais et toi, qu'est ce que tu fais là? problème similaire?

Profil supprimé - 24/02/2016 à 18h50

Ton pote s'inquiète peut-être pour toi mais il a pas encore capté que c'est en te faisant culpabiliser que ça t'aiderait. (Car oui parfois ça peut aller très vite.)

C'est ça le truc bien avec le CSAPA,de voir des pros qui savent te faire parler de ta conso sans te donner l'impression que t'es une merde.Après tout t'es là. (Mais bref,t'y as pas accès pour le moment.)

Moi j'suis là parce que suite à une rupture je me suis retrouvé seul loin de chez moi et un moment j'me suis vraiment fait très peur. Mais bon,en trois mois j'ai pris du recul sur plein de trucs et même si j'ai pas une consommation raisonnable j'ai changé pas mal de trucs. (J'ai un fil aussi. Il s'appelle "Besoin d'aide..." mais quand je le relis je trouve ça un peu trash ^^)

Profil supprimé - 24/02/2016 à 18h51

Galy17 c'est en référence à Gally de GUNNM ? (Si oui,tu t'en sortiras.)

Profil supprimé - 24/02/2016 à 20h02

Hahaha!

Non, mon chat s'appelle Galy ^^

D'accord, je comprends. Bon on va dire que mon moment hardocore était celui ci et que je vais reprendre du poil de la bête. Mais ce n'est pas la première fois que ça m'arrive. En général une fois tout les 3 ans pendant une semaine ou deux je perds les pédales et me mets dans des états minable. Puis je me reprends et après j'ai une période super productive.

Je ne sais pas pourquoi parfois ça m'arrive. C'est peut être le moyen que j'ai trouvé pour gérer mon stress (ha oui parce que je me suis faite largé aussi la semaine dernière et je devais continuer à vivre avec le mec pendant toute une semaine) du coup l'alcool m'aidait à en avoir plus rien à cirer de lui.

Enfin, terminé tout ça =)

Je vais voir si je trouve une structure adapté pas loin de chez moi, ou si je peux appeler le CSAPA.

Bon, du voir que toi tu gère et relaxe, ça me dis que j'ai pas besoin de trop me prendre la tête!

Profil supprimé - 26/02/2016 à 15h00

Je gère pas toujours.

J'disais justement aux infirmières du CSAPA que le moment le plus dur c'était entre 12h et 16h, c'est généralement à ce moment que j'ai envie de commencer à boire. Je me retiens pas toujours. (Là c'est la fin du mois, et la dèche donc je suis un peu obligé de pas boire ^^)

Mais bon ça va.

Tiens nous au courant, si tu trouves des trucs près de chez toi, si tu passes un week end dont tu te souviens ^^

Allez courage !
