

## JE NE SAIS PAS M'ARRETER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 15/10/2016 à 17h12

Bonjour a tous,

je viens sur ce forum car j'ai besoin d'aide et d'experience pour m'aider a affronter mon probleme. Car oui ce matin, j'ai realise que j'avais un vrai probleme avec l'alcool. J'ai du mal a me dire alcoolique, je ne bois pas tous les jours et je peux tres bien ne pas boire pendant des jours et des jours si je n'en ai pas l'occasion. Le probleme, c'est que des qu'il y a une occasion, je bois, je bois beaucoup et je ne sais absolument pas m'arreter.

Je ne pourrais meme pas compter, ces 15 dernieres annees, le nombre de fois ou je me suis reveillee avec zero souvenir de la vieille, la bouche pateuse et la honte au ventre. Mes amis en rigolaient depuis toujours, je suis la rigolote, la bonne vivante... quand j'etais plus jeune ca passait mieux. Mais maintenant, a 31 ans c'est devenu plus pathetique que drôle et mon mari ne rigole pas du tout.

Hier encore j'ai derape, lors d'une fete, j'ai bu comme un trou et je me suis transformee en monstre. Moi la fille gentille fun et bien elevee, me voila insupportable, vulgaire et agressive. J'ai ete mechante avec mon mari, j'ai perdu mes affaires, j'ai ete ridicule... mais evidemment je ne m'en souviens pas. Mon mari me fait la tete et il a bien raison et moi je me sens nulle, comme toujours mais cette fois un peu plus.

Je me sens nulle de me mettre dans des etats pareil... Je ne comprends pas pourquoi je ne peux pas boire quelques verres comme tout le monde et rester une personne decente... Rester moi-meme en fait.

J'ai un probleme avec l'alcool et je ne sais ni pourquoi ni comment l'affronter. Ce que je sais c'est que je ne veux plus me reveiller comme ca, je ne veux plus faire du mal a mon mari, je ne veux plus me sentir nulle...

Je ne peux pas vraiment en parler autour de moi car je ne sais pas si mes amis comprendraient et aussi j'ai peur du jugement et d'avouer que j'ai un probleme... J'espere recevoir de l'aide ici.

Merci,

### 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 17/10/2016 à 10h39

Bonjour Bobo,

Faut voir maintenant si tu as admis que tu étais alcoolique et que tu perdais la maîtrise de ta vie lorsque tu buvais . J'en étais arrivé là où tu te trouves actuellement et seul je n'ai jamais pu m'en sortir . Il ma fallu aller chercher de l'aide chez A.A. dont je suis devenu un fan inconditionnel . Je m'y suis repris à deux fois car je n'ai pas obéi à leurs sages suggestions d suite . Ne pas prendre le premier verre répétaient-ils sans cesse .

Je préférerais dire que je ne me souvenais de rien le lendemain d'une cuite mais au fin fond de moi-même je savais que je m'étais terriblement mal méconduit.

J'ai fréquenté les réunions A.A. durant des années pour mon plus grand bonheur et maintenant je suis sur un forum A.A. pour y rendre ce que j'ai reçu .

Je te souhaite de trouver près de chez toi un groupe qui t'accueillera chaleureusement , sans jugement aucun . Et si A.A., il n'y a pas , peut-être Vie Libre , Croix Bleue ...et ici bien sûr où tu obtiens aussi de l'aide .

Belle journée à toi sans alcool

---

**patricem** - 17/10/2016 à 11h04

Bonjour,

je ne sais pas s'il y a forcément un pourquoi. Dans certains cas, on est simplement démuni face à ce produit, comme d'autres le sont face au jeu, le sucre ou le gras.

Et quand bien même il y a une raison, les conséquences peuvent aller trop loin (perdre sa famille, ses amis, son travail, etc).

Si certains arrivent à consommer sans excès, tant mieux pour eux. De mon côté, j'ai compris que la seule façon d'affronter le problème était de ne plus consommer d'alcool du tout. Je ne dis pas que c'est simple, que je n'ai pas de regrets, mais cela fait un bout de temps que je me réveille tous les matins sans me sentir mal, en me souvenant de ce que j'ai fait ou dit la veille et d'en avoir profiter. Et j'apprécie cela.

A vous de voir ce que vous recherchez : une réduction de la consommation ou un arrêt. Une fois ce choix fait, vous pouvez tenter

d'atteindre votre objectif seule ou avec l'aide de professionnels (centre spécialisé et/ou médecin traitant). Je vous conseille de faire appel à cette aide si vous le pouvez.

Et, chose probablement difficile, parlez-en à votre mari car si vous tentez un sevrage, il vous faudra virer tout l'alcool de la maison et peut-être éviter un certain temps les tentations (les soirées arrosées), le temps que cela se tasse.

Courage dans vos choix et démarches...

---

### Profil supprimé - 18/10/2016 à 08h50

Bonjour à vous et merci de vos témoignages,

J'ai pris la résolution de rester totalement sobre pour le mois à venir minimum, le temps de comprendre ce qu'il se passe. La solution d'un groupe de parole est malheureusement à exclure car je vis à l'étranger dans une contrée où l'alcool est seulement toléré. Cependant j'envisage clairement de reprendre une psychothérapie pour trouver des réponses.

@patricem je vois ce que tu veux dire pour les soirées arrosées mais en revanche l'alcool à la maison n'a jamais été un problème. Je ne suis pas du genre à me servir un petit verre en rentrant... Je n'aime pas particulièrement l'alcool, je n'aime en fait que le bon vin et ironiquement c'est une des rares choses que je sais et apprécie boire avec modération au cours d'un bon dîner... Les alcools forts ne sont pas mon truc mais une fois que j'ai quelques bières dans le nez, je les accepte et même les cherche alors que finalement je n'y prend aucun plaisir.

C'est ce paradoxe que j'essaie de m'expliquer : pourquoi je parviens relativement bien à contrôler ma consommation plaisir et pourquoi en revanche je me perds dans un binge drinking que je n'apprécie absolument pas ?!?

Si vous avez connu cela et trouvé un quelconque élément de réponse, je suis preneuse.

Merci,

---

### Profil supprimé - 10/01/2017 à 23h36

Je te comprends tout à fait car il m'arrive exactement la même chose. Je bois pour le plaisir un bon vin, du champagne et cela se passe généralement très bien. Mais lorsque je suis dans des soirées de boulot avec un groupe de collègues étant moi-même même super collègue je commence à boire et je ne sais pas m'arrêter... il m'est arrivé 4 fois lors de 13 derniers mois. J'ai honte, les gens se moquent maintenant de moi. C'est horrible pour mon image. Le lendemain je me souviens pas de ce que j'ai dit ou très vaguement j'ai envie de me jeter par une fenêtre. J'ai une super belle famille un mari en or et deux enfants trop beaux. Je me sens indigné, j'ai honte de moi.. la femme qui boit comme un trou et qui ne sait pas s'arrêter devant ses collègues !!! Je m'étais promis que cela ne se répéterait pas et voilà qui hier je bois encore lors d'une soirée au bureau, je suis rentrée complètement ivre. Je ne savais même pas comment arriver ce matin et regarder mes collaborateurs. La semaine prochaine nous partons pour un séminaire d'entreprise pendant 4 jours et il aura beaucoup des fêtes et de l'alcool. Je ne vais pas tomber je veux m'amuser mais me contrôler. Je ne veux plus que cela m'arrive, je me dis que je suis en train de détruire ma réputation professionnelle avec ça... cela m'était jamais arrivé dans le travail et peu de fois avec des amis. Mais depuis que je suis dans cette nouvelle boîte cela fait 4 fois en 13 mois. Je suis dégoûtée de moi, je me sens ridicule de ne pas être capable de me maîtriser. Comment faire pour me contrôler ? D'habitude j'ai aucun problème mais dès lors que l'on commence à faire trop la fête ça dérape... et toujours avec le même groupe de collègues. Tout le monde commence à dire que j'ai des problèmes d'alcool à cause de cette 4 fois qu'il m'ont vu ivre. Ils pensent que c'est tout le temps comme ça or en dehors de ces fêtes de boulot cela ne m'arrive jamais. Sos

---

### Profil supprimé - 11/01/2017 à 15h15

Bonjour,  
"Je ne comprends pas pourquoi je ne peux pas boire quelques verres comme tout le monde et rester une personne décente"  
Heu je suis pas sûr que ce soit le cas de tout le monde 😊 Bon blague mise à part la majorité des personnes qui consomment régulièrement de l'alcool, les 3/4 environ, ne seront "que" dépendants. Ils ressentiront un manque psycho et/ou physique en ne consommant pas, ils auront tendance à augmenter les doses, c'est dû au produit en lui-même, mais ils peuvent garder un certain contrôle sur leur consommation, se rendre compte plus tôt qu'il y a un souci.  
L'autre quart est dans l'addiction. Les réactions au niveau du cerveau sont différentes et lors de certaines situations, puis de plus en plus souvent, il n'y a pas de contrôle, pas de clapet d'arrêt comme dirait Tilifan.

Après ne pensez pas que tous ceux autour de vous sont clairs. Pour étoile perdue par exemple ils sont des hommes, pas la même morphologie, pas la même réaction, et il faut savoir que quand on boit régulièrement on tient l'alcool. En plus votre état dans ces moments ne permet pas trop de juger celui des autres 😊 Si quelqu'un sobre entre dans la pièce il vous trouverait peut-être tous un peu gazeux... Je vous dis ça pour vous montrer que vous n'êtes pas la seule à subir les effets de l'alcool. Vous pouvez déjà vous déculpabiliser de ce point de vue là 😊

Si je devais trouver une différence entre vos consommations extrêmes et les autres plus "plaisir", je dirai ce qui vous entoure. Et ceux qui vous entourent. Une grosse fête, des collègues c'est pas la même pression, pas les mêmes regards qu'un repas avec votre mari ou peu de monde.. Quand on est addict l'alcool vient très souvent protéger des failles, des sensibilités particulières. Êtes-vous dans le même état d'esprit quand vous buvez du vin tranquille et quand vous avez autre chose dans ces soirées ou réunions? Si il n'y avait que des "bons" vins (avez-vous remarqué qu'il n'y a pas les compositions sur les bouteilles de vin?) lors de ces moments entre collègues vous ne boiriez pas à l'excès?  
Je n'attends pas de réponses, ce sont juste deux questions qui pourront peut-être vous aider à avancer un peu...

Et lorsque l'on est addict, il n'y a pas de demi-mesure. Si l'on veut contrôler sa consommation on ne boit pas ou il faut l'aide de

medicaments de type selingro, baclofene. Il existe peut être d'autres rares cas, on peut imaginer aussi traiter les causes de cette addiction et alors boire un peu serait peut être possible. Mais là on est vraiment loin de la majorité des cas...Le mieux pour voir ce qui vous correspond est de prendre rendez-vous avec un addictologue je pense.

Je vous souhaite d'avancer la dessus, de trouver l'énergie pour "lancer" un processus de changement.  
Bonne journée

---

### Profil supprimé - 30/03/2019 à 20h12

Bonjour à tous et toutes,  
après lecture sur plusieurs forums, je me lance, et écris ici car : quand je fais la fête, je ne sais absolument pas m'arrêter. J'ai 32 ans et suis fêtarde comme diraient mes amis. Mais trop souvent, je bois jusqu'à ne plus me rappeler de rien du tout le lendemain, ni de savoir comment je suis arrivée saine et sauve dans mon lit. J'ai des histoires sans lendemain avec des hommes que je rencontre dans ces occasions, l'alcool aidant, comme on le sait! Je me mets dans des situations qui pourraient être dangereuses, et je n'assume pas. Les lendemains, c'est l'horreur, j'essaie de me souvenir mais rien. Je suis sous traitement médical, anti-dépresseur et régulateur d'humeur. Je ne bois jamais seule, et ne provoque pas la fiesta, mais quand elle est là, il y a ce verre de trop qui me fait vriller : je passe en mode surexcitée, je danse, je chante, je mets l'ambiance. Mais je ne veux plus ne pas me souvenir, trop de moments embarrassants, j'ai tué mon bar de quartier car j'ai dragué le serveur, gueulé sur une amie car il la draguait devant moi, puis je suis rentrée avec un autre homme. Voilà ça résume bien la chose : drolerie, puis agressivité, puis le grand n'importe quoi avec ... n'importe qui. Si j'étais sobre dans ces moments intimes, je l'assumerai complètement, je suis ouverte la dessus. Mes moments de décadence (comme je les appelle), sont par phase, je peux rester six mois sans ne pas avoir de lendemain troubles noirs. Mais quand je me la colle, je le fais franchement, et je ne me rappelle de rien. donc je ne pense pas être dépendante, je ne bois pas seule ni souvent, mais comment apprendre à me gérer?!!! A mon âge, c'est franchement craignos et je suis morte de honte à chaque fois...

---

### mila - 16/02/2021 à 00h19

Bonjour à tous,

J'ai lu plusieurs témoignages et c'est réconfortant de voir que d'autres vivent la même chose car ce n'est pas le cas dans mon entourage. Je suis une fille, j'ai 21 ans et il m'arrive la même chose depuis quelques temps. Je fais la fête depuis mes 15 ans et j'ai commencé à boire de plus en plus et de plus en plus souvent (tous les week-end et tous les jours en été). Au début comme beaucoup je testais mes limites et finissais même souvent dans les toilettes et au lit avant beaucoup. Mais le pb c'est que je n'ai jamais su trouver mes limites comme les autres le faisaient. J'ai commencé à tenir de mieux en mieux l'alcool, à boire de plus en plus vite et de plus en plus jusqu'à désormais être en soirée et n'avoir plus qu'un but : boire plus. Malheureusement le lendemain je me réveille avec des trous noirs de plus en plus importants (parfois la soirée entière) où l'on me raconte ce que j'ai pu dire ou faire et c'est extrêmement embarrassant. Je ne suis pas la personne la plus extravertie alors forcément lorsque j'ai beaucoup bu je me transforme et fais des choses que je ne ferais jamais en temps normal. Mais je n'en peux plus de me réveiller avec un sentiment de culpabilité et de honte lorsqu'on me raconte ma soirée, je deviens une tout autre personne, deviens agressive avec mes meilleures amies, fais des avances à n'importe qui... La personne que je suis quand je suis bourrée n'a rien à voir avec celle que je suis en temps normal. Ma meilleure amie est au courant que j'ai ce petit "problème" et essaie de m'aider à gérer, par exemple j'essaie de boire autant de verres qu'elle, mais rapidement le "verre de trop" arrive et je deviens incontrôlable...

J'ai lu plus haut qu'avec l'alcool il n'y avait pas de demi-mesure mais j'aimerais savoir s'il est possible de trouver un juste milieu ! Faire la fête est hyper important pour moi, c'est le jour de la semaine que j'attends pour retrouver mes amis, faire des nouvelles rencontres...

J'aimerais juste pouvoir apprendre à me contrôler sans stopper complètement. Bien sûr j'ai déjà passé quelques soirées sans boire mais ce n'est pas du tout pareil... on s'amuse beaucoup moins et on est fatigués bien plus vite.

J'ai vraiment peur de ce que ça va donner plus tard... Mais je ne me sens pas non plus "addicte" dans le sens où je ne bois jamais seule et très rarement en semaine !

Merci de votre aide 😊

---

### djopsg - 17/02/2021 à 16h18

Bonjour, j'ai posté ce com un peu plus haut mais en lisant le tiens je m'aperçois que nous sommes assez proche.  
Le voici :

Voilà ma situation en quelques lignes.

Au sujet de ma consommation d'alcool, je ne bois que très rarement en semaine (1 bière, ou un verre de vin si l'on décide avec ma femme de prendre l'apéritif).

Cependant, des fois que je suis en soirée par ex, je bois de l'alcool de façon excessive.

Je ne sais pas dire non, je ne sais pas me raisonner, je fini dans un état minable, je vais me coucher avant les autres, le lendemain je ne me rappelle de rien...

Il y a 2 ans, j'ai fini en cellule de dégrisement pour ivresse manifeste sur la voie publique après avoir été dans un pub avec des collègues, jusque là rien de méchant sauf que j'ai trop bu, je me suis perdu dans les transports en commun, j'ai donc décidé de faire du stop jusqu'à ce que les gendarmes me récupèrent!

Et le week-end dernier, j'ai perdu 6 points parce qu'il me restait de l'alcool dans le sang le lendemain matin d'une soirée très arrosée.

C'est à ce moment là que je me suis réellement rendu compte que je consommais énormément en soirée car malgré le fait que je me

sentais pourtant bien, pas de difficulté à conduire, à marcher...j'avais encore 0,82g d'alcool dans le sang, 12h après mon dernier verre!

Je me rends compte que mes excès me causent des soucis personnels (stress, culpabilité...), sentimentalement aussi (tensions avec ma femme)...

J'aimerais donc savoir si d'autres personnes ont vécu la même chose que moi?

Comment faire pour contrôler sa consommation d'alcool?

Merci d'avance pour vos réponses

---

### lunabo - 14/05/2023 à 13h12

Bonjour à tous. Mon médecin me dit de stopper la boisson au fur et à mesure et de ne pas arrêter d'un coup, sous peine de m'exposer à un possible delirium tremens un oedème cérébral. Je bois entre cinq et six bouteilles de bières de 75 cl chaque jour. J'ai stopper d'un coup l'alcool à plusieurs reprises, assez facilement, mais cette fois, ça à l'air plus dure. J'ai envie d'arrêter d'un coup, je n'arrive pas à juste boire une bière. Si l'u d'entre vous à un point de vue à émettre sur ma situation,; je commence à picoler dès midi. Je travaille un peu en intérim, et même là, quand je rentre le soir, je mange pas et je bois des bières. Je me sens en danger, mais ne veux pas dramatiser la situation. Quand je traverse des périodes où je ne bois pas, je ne fume plus, fais du sport, mange bien. Mais cette fois, c'est plus difficile. J'ai 51 printemps et ne veux pas sombrer définitivement. Cordialement

---