

IMAGE NÉGATIVE SUITE À CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 13/03/2017 à 17h31

Bonjour,

Voilà je suis plutôt jeune (22 ans) j'ai toujours aimé faire la fête notamment le week-end et lorsque j'étais en étude même en semaine. Cela ne m'a jamais posé problème. Cependant j'ai vécu mon premier chagrin d'amour il y'a quelques mois et mon rapport à l'alcool a complètement changé.

En effet, je bois à outrance le week-end, ne me rappelle plus de ce que je fais et surtout je fais n'importe quoi de mon corps avec les hommes. J'ai un comportement qui ne me ressemble pas (allumeuse, aguicheuse ect)

J'ai un poste à responsabilité et est toujours été très sérieuse dans l'image que je donne aux autres. Tout les dimanches j'ai honte de ce que je suis, de ce que j'ai fais et je mets au moins 5 jours avant de me faire une raison. Cela me met tellement mal que j'ai commencé une thérapie depuis 1 mois, cela fonctionnait mais voilà je suis retombée dans mes travers ce week-end. Je me fais peur, je me met en danger et les autres avec moi. Je ne sais plus vers qui me tourner.

Bien cordialement,

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/03/2017 à 17h16

Bonjour,

Tu as déjà fait un pas important en reliant consciemment ces comportements avec une consommation d'alcool, ça permet de dépasser le déni et ça ça peut prendre des années pour certains.

Ça se passe souvent comme ça avec cette drogue. On a une consommation que l'on pense normale car elle se situe dans la norme d'ici, sans avoir conscience que c'est une drogue puissante. Mais déjà le corps, le cerveau a ses repères avec ça, il sait qu'il peut y trouver une source de plaisir, d'évasion, d'anxiolytique, de fuite. Puis la vie met parfois de bonnes claques et l'on prend le chemin le plus facile pour apaiser ça. Chemin bien balisé par la consommation antérieure, et tout se mélange, les causes de cette fuite, les effets de l'alcool, les émotions...

Tu as déjà bien réagi en ne restant pas seule face à ça, tu peux peut-être spécialiser un peu les intervenants de façon à en apprendre le plus possible sur l'alcool. Il y a des centres spécialisés, des associations comme l'Anpa ou tu peux trouver des alcoologues par exemple. Je ne sais pas quelle type de thérapie tu as commencée, certaines peuvent prendre du temps. Tu as pu déjà définir que tu souhaitais un arrêt total de la consommation d'alcool?

Les reprises de consommations sont riches en enseignements. Elles peuvent renseigner sur les causes de la consommation. Et cela fait partie du parcours d'énormément d'entre nous alors n'en sois pas désespérée.

Ici tu peux aussi trouver une écoute, des infos, de la motivation. Il y a eu une jeune femme de ton âge, Ems, nous avons été quelque uns à lui répondre ça peut peut-être t'inspirer 😊 Dans le fil sur ce qui nous a aidé à arrêter j'ai laissé un lien d'une étude de neurologues suisses sur la dépendance et l'addiction, tu y trouveras sûrement des choses intéressantes. Et puis n'hésites pas à poser les questions que tu veux, il y a des personnes de bons conseils par ici 😊

Tu as une grande chance de réaliser tout ça aussi tôt, le chemin est pas facile facile au début mais garde courage car cela en vaut le coût.

Profil supprimé - 15/03/2017 à 09h45

Bonjour,

Merci de votre réponse.

Je ne pense pas à l'arrêt total car je sais que je peux boire sans être dans l'exes aussi... Je sais que j'en suis capable cependant quand je ne maîtrise pas la dégradation de mon image est plus grave pour moi que quelques verres en trop.

En fait je me considère pas dans l'alcoolisme car je bois que très peu mais j'ai besoin de l'alcool afin de me libérer de toutes mes émotions.

Suite à l'aide et à l'intervention d'amis qui n'étaient pas dans le jugement mais dans l'inquiétude je rencontre une psychologue toutes les semaines ou l'on parle de ce sentiment cela fut un succès la première semaine mais le fait d'avoir rechuté me rend mal. J'essaie de programmer mes week-end au maximum afin d'avoir peu de temps pour faire la fête.

Merci aussi pour les liens je vais aller y jeter un coup d'oeil,

Bonne journée à vous !

Profil supprimé - 16/03/2017 à 18h06

Bonjour,

Tu as parfaitement ressenti le truc, les personnes qui pourront t'aider ne seront pas dans le jugement. Je vais essayer de rebondir sur tes mots, de te donner des pistes de réflexions.

Je ne pense pas à l'arrêt total car je sais que je peux boire sans être dans l'exes aussi... Je sais que j'en suis capable cependant quand je ne maîtrise pas la dégradation de mon image est plus grave pour moi que quelques verres en trop.

Tu peux essayer, pour toi, de repérer qu'est-ce qui fait cette différence entre les moments où tu gères et ceux où ça vrille. Les causes extérieures, ce que ça fait en toi, si tu ressens le besoin d'apaiser quelque chose.

En fait je me considère pas dans l'alcoolisme car je bois que très peu mais j'ai besoin de l'alcool afin de me libérer de toutes mes émotions.

Qu'est-ce que c'est pour toi l'alcoolisme, quelle image en as-tu ?

Au-delà de ta réponse je vais essayer de te dire ce que je sais de l'alcool.

En France c'est difficile de se faire une idée objective tant que l'on est pas confronté au problème. Le poids culturel et économique est important. Alors on fait tout pour séparer alcool et drogues. Nombre de personnes prenant 3 verres de vin et un pastis par jour ont une image très négative des "drogues", en n'ayant aucune conscience d'être eux-mêmes sous l'influence d'une drogue. Car l'alcool est un psychotrope, comme les autres psychotropes. Il crée dépendance, addiction, accoutumance, change les perceptions, les raisonnements, les circuits d'apprentissage, de plaisir dans le cerveau. Comme tous les psychotropes...

Tout ça fait que généralement à 22 ans il y a peu de personnes qui comme toi peuvent avoir un regard sur sa consommation d'une drogue.

Tu sais très souvent l'alcool dans ses consommations excessives du début vient en bouclier de quelque chose. Une fêlure, l'impression de vivre trop fort les émotions, une sensibilité, une peur, un stress... Et on ne s'en rend pas vraiment compte. Après, avec le temps, suivant les équilibres dans la vie, vu que c'est une drogue puissante avec une accroche forte physique et psychologique, le schéma se répète en dehors des événements "à risque". Et dans ce cas tu n'es plus dans le choix de boire ou non, ce n'est plus possible..

Je trouve qu'il y a un petit jeu de l'esprit assez sympa à faire pour se détacher un peu de cette empreinte culturelle, tu peux remplacer dans ta tête l'alcool par une autre drogue que tu ne consommes pas, et regarder ta consommation, comment la société traite ce truc. Pour être juste avec soi-même et ce produit il faut juste le réduire à l'état d'éthanol, ne pas le penser en bon vin, bières, vodka ou autres.

Tu as de la chance d'avoir fait ce lien entre alcool et "libération" (ou apaisement?) des émotions.

Car il y a d'autres façons que l'alcool pour gérer tout ça 😊

Tu avances, ne te charges pas de honte pour cette reprise, c'est fait et il vaut mieux s'intéresser à ce que ça te dit de toi et de ce rapport à l'alcool.

Ah oui et si je me suis permis de te tutoyer tu peux faire de même 😊

Bonne journée.
