

JE SUIS UN DANGER POUR MOI MÊME

Par **Profil supprimé** Posté le 12/04/2018 à 01h28

Bonjour à tous,

Je me rend sur ce forum, car je n'ai pas, dans mon entourage des personnes pouvant écouter ma détresse. J'ai 31ans, cela fait quelques années que je suis consciente d'avoir un rapport compliqué avec l'alcool, excès, et durant quelques années, consommation quotidienne. Aujourd'hui mon rapport à l'alcool a évolué, car suite à une relation de couple de 1an et demi avec une personne qui boit peu, j'ai enlevé l'alcool de mon quotidien. En revanche, dès que je bois, je bois énormément, pour une femme je sais boire des sacrés quantité avant de donner l'impression d'être alcoolisée. Bref, je ne sais pas m'arrêter et je deviens quelqu'un d'autre, je suis méconnaissable et surtout je me mets en danger. Je sors seule la nuit, dans les rues allant de bar en bar, je me suis fait jeter d'une boîte (je ne sais pas pourquoi car c'est le trou noir) puis j'ai été dans les rues, allant de mauvaise rencontre en mauvaise rencontre, et je pense avoir échappé à des situations graves.. Peut être car il me reste une once de lucidité et une bonne étoile jusqu'à présent. Evidement le lendemain je suis tellement angoissée que j'ai l'impression que le monde va s'écrouler. Je m'en veux, j'ai honte. Je deviens très méchante et m'en prends souvent à des hommes forts ! je me bats... C'est pitoyable... Je suis pourtant quelqu'un de calme et de posée, de doux et aimant avec les gens... Je suis quelqu'un d'autre sous alcool. J'ai peur de moi même.. Ce qui me fait peur aujourd'hui c'est que je vis seule, et lorsque j'ai cette pulsion de boire, j'ai des envies suicidaires, je n'ai plus peur de rien, je ressens une profonde tristesse. Je vis avec ma chienne Ganesh, heureusement car grâce à elle je m'oblige à rester forte, car je ne l'abandonnerai jamais. Mais c'est si dur...

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 12/04/2018 à 11h59

Bonjour!

J'ai le même âge que toi et je me dis aussi que j'ai échappé au pire bien que mon comportement n'ai pas été aussi extrême, si je n'avais pas démenagé dans une petite ville ça aurait pu le devenir.

Le fait de vivre avec mon chat ma aussi énormément aidé 😊

As quelle fréquence fais tu ces escapades? En as tu parler à quelqu'un de ton entourage?

Pour ma part j'ai consulté un psy et un addictologue pendant quelques temps, ça ne m'a pas guérie du jour au lendemain mais ça ma donne l'occasion de prendre du recul et d'avoir un autre regard sur ma consommation.

Si je comprends bien tu ne bois pas chez toi mais uniquement dehors?

Le côté compulsif est très dur à gérer, en parler à des professionnels peut aider à identifier certains mécanismes et éventuellement trouver des stratégies pour éviter ces situations.

Si je ne me trompe pas tu ne peux pas arrêter après un verre? Il te faudrait trouver les moyens d'avoir la force de ne pas le prendre (plus facile à dire qu'à faire)...

Prends bien soin de toi et ta chienne! Courage!
Et n'hésite pas si tu as besoin!
