

## MON ENTOURAGE NE COMPREND PAS MON PROBLÈME

---

Par Profil supprimé Postée le 23/04/2018 15:02

Bonjour,

Tout d'abord c'est mon premier post et j'espère ne pas être maladroite.

J'ai 30 et j'ai un problème avec l'alcool. J'ai toujours aimé faire la fête mais depuis quelques années je ne contrôle plus quand je bois trop, j'ai des blackout, des comportements à risques, je passe des jours à m'en remettre... sans parler de l'estime de moi, de la culpabilité.

Je me sens parfois très mal le lendemain et quand j'aborde la question avec mes amis - qui ont plus ou moins le même mode de vie - on ironise, on rit, on dit que j'exagère, que je ne suis pas "alcoolique", que je n'ai juste qu'à "faire attention" (c'est impossible si je bois, c'est avec excès). Je sais au fond de moi que j'ai ce problème mais en parler suppose des réactions agressives. Je ne sais pas si c'est une tentative maladroite de me rassurer ou si admettre que j'ai un problème c'est admettre qu'ils en ont un aussi.

Depuis quelques jours j'ai décidé d'arrêter pour de bon. J'ai déjà réussi plusieurs fois mais je cède toujours au bout de quelques mois à la petite bière en terrasse à priori inoffensive qui me relance à coup sur dans un cycle. J'ai très peur des réactions hostiles et de perdre une partie de ma vie et certains de mes copains.. avec certains, c'est triste à dire, mais nous ne partageons que ces soirées arrosées...

Avez-vous connu ça ?

---

### Mise en ligne le 24/04/2018

Bonjour,

Il est tout à fait possible que, comme vous le supposez, une partie de votre entourage soit "mise à mal" lorsque vous évoquez vos difficultés avec l'alcool parce que cela vient questionner leur propre rapport à l'alcool. La prise de conscience de vos excès et de leurs conséquences vient peut-être, lorsque vous l'exprimez avec eux, toucher du doigt un sujet pour lequel ils auraient du mal à se remettre en question, ce qu'ils peuvent vous renvoyer par une certaine agressivité s'ils s'en trouvent dérangés.

Il n'est pas impossible que votre nouvelle tentative d'arrêt vous amène à faire un certain vide autour de vous, parce que cet entourage ne comprend pas la nécessité pour vous de cette démarche. C'est probablement difficile à admettre mais bien souvent, et surtout lorsque les alcoolisations sont très contextuelles, il peut être nécessaire de remanier d'autres habitudes de vie pour pouvoir mener à bien son projet d'arrêt. Nous ne savons pas s'il en sera ainsi pour vous mais il faut parfois accepter de perdre certaines choses pour en gagner d'autres.

Si vous en éprouvez le besoin, sachez que vous pourriez être épaulée dans votre démarche par des professionnels en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont confidentielles et gratuites, toutes les adresses sont consultables via la rubrique "Adresses utiles" dont vous trouverez le lien ci-dessous. Comme vous en avez déjà fait l'expérience apparemment, le plus dur n'est pas toujours d'arrêter mais de maintenir dans le temps ses efforts.

Vous semblez désireuse de partager votre vécu et votre ressenti avec d'autres internautes, ce qui peut être une autre forme de soutien, et pour cela nous vous laissons le soin de reposer votre message dans la rubrique des "Forums de discussion" dont nous vous joignons également le lien ci-dessous.

Nous restons disponibles si vous éprouvez le besoin de revenir vers nous pour échanger sur l'évolution de votre situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Nous vous souhaitons bonne continuation dans votre démarche.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- "Adresses utiles"
- "Les forums de discussion"