

## JE PERDS LE CONTRÔLE PARFOIS MAIS DEPUIS TOUJOURS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/06/2018 à 16h05

Bonjour  
J'ai toujours été réputée pour être très fêtarde.  
Je me considère d'ailleurs souvent comme une alcoolique, une pauvre fille.  
Mais je me rappelle que depuis l'âge de 18 ans j'ai toujours travaillé dur, que je travaille encore dur, que mes enfants sont devenus de beaux et gentils jeunes adultes avec un grand cœur.  
J'ai ma part de responsabilité dans l'état d'esprit dans lequel je me trouve actuellement.  
Cela fait deux trois fois que je bois trop en soirée, je ne veux plus aller me coucher, j'ai toujours l'envie que l'instant ne s'arrête pas.  
Du coup, mon conjoint m'abandonne puis je finis par me coucher (comment je ne sais plus) et me réveille habillée, parfois non déchaussée, mes lentilles de contact sur les yeux, un mal de crâne effroyable et l'envie de me suicider tellement je me sens mal psychologiquement.  
Je ne suis pas excusable, la seule chose, c'est que ceux qui me connaissent bien savent l'impact de l'alcool sur mon cerveau. Pourtant, ils n'ont cessé de me proposer un verre, puis encore un autre, parfois même le verre n'est pas terminé qu'on m'en remet par dessus.  
Ce sont ces gens là pourtant qui me regardent le lendemain avec l'air amusé ou alors complètement méprisant.  
Je précise tout de même qu'il n'y a jamais d'agressivité en moi.  
Je veux juste faire la fête sans m'arrêter (le week end seulement, jamais la semaine).  
Je me sens très coupable, sale, dans la peau d'un monstre.  
Je me demande pourquoi je suis si sévère avec moi même, et pourquoi certaines personnes peuvent l'être aussi à mon égard quand ce sont eux qui me proposent avec insistance un petit verre puis un autre etc...  
En soirée le week-end, je n'arrive pas à trouver ma limite en ce moment, je ne comprends pas pourquoi.  
Mon comportement est également différent selon les personnes avec lesquelles je suis (avec certaines, je me retiens à ma juste limite et tout va bien, avec d'autres, no limite, ce que je n'explique pas - est ce qu'ils me stressent dès le départ, je n'en sais rien).  
Parfois, je ne me souviens plus, ce qui est effrayant.  
Je voudrais changer, je voudrais trouver le moyen de me dire "stop" lorsqu'il est encore temps.  
Parfois mon conjoint me le dit (il est aussi fêtarde que moi mais son cerveau a plus de discernement que le mien sous l'emprise de l'alcool), mais il me le dit toujours trop tard.  
C'est compliqué tout cela...  
Je me demande également pourquoi, même dans les civilisations les plus pauvres, il y a toujours un petit truc à fumer ou à boire pour alléger nos vies d'êtres humains.  
Tant de questions, tant de choses à dire et besoin de tant de conseils bienveillants et surtout en rapport avec la vie d'un être humain aujourd'hui et la société dans laquelle nous sommes contraints d'évoluer.

### 5 RÉPONSES

---

**patricem** - 15/06/2018 à 07h58

Bonjour,  
l'alcoolisme est une maladie : ne vous sentez pas coupable. Vous êtes une victime qui peut faire du mal aux autres. Imaginez-vous dans la peau d'un diabétique qui serait invité à une soirée de dégustation de pâtisserie. Évitez ceux qui vous poussent à la consommation : ce ne sont pas vos amis.

Bref, commencez par éviter les situations à risques...

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé** - 15/06/2018 à 10h10

Bonjour,  
Merci pour votre réponse.  
Je comprends bien votre analyse.  
C'est juste quand vous écrivez "vous êtes une victime qui peut faire du mal aux autres".  
En quoi puis-je faire du mal aux autres (je ne suis pas violente même en ayant bu un soir de fête, et je ne conduis pas dans ce type de situation (je l'ai fait étant jeune mais j'étais bien insouciant à cet âge là à ce sujet) - nous dormons sur place donc aucun risque de nous accidenter ou d'accidenter quelqu'un) ? je ne saisis pas le sens de cette phrase.  
Je sais bien qu'il faut éviter les situations à risques, le problème est que nous sommes un peu cernés non ? Il faudrait que j'évite de voir ma famille, ma belle famille, mes amis (très clairement, les gens qui boivent de l'eau lors d'événements familiaux ou festifs, malheureusement j'en connais très peu voir pas du tout...)  
Me terroriser dans un trou jusqu'à l'âge de raison s'il existe (plutôt l'âge ou les pb de santé ne laissent plus le choix).

Je suis pleine de courage en tous cas et à mon âge il est temps de penser un peu plus à ma santé et à forger un peu plus encore mon caractère.

Merci.

Très bonne continuation.

---

### Profil supprimé - 19/06/2018 à 19h13

Bonjour

Je vous lis et je me vois dans vos écrits.

Je ne bois pas tous les jours pas tous les WE mais il arrive qu'en soirée je bois trop beaucoup trop. Ne sachant pas m'arrêter et à vouloir continuer jusqu'à l'infini

J'ai blessé des gens (pas physiquement) je ne suis pas agressive, mais des mes gestes dans mes paroles.

Cela faisait presque an où j'avais décidé de me racheter auprès des autres et surtout mon conjoint qui en a bavé avec moi.

Et la boum... J'ai recommencé je l'ai blessé lui et une autre personne chère à mon cœur

Lui ne dit plus rien, il en a marre...

La deuxième personne blessé m'a fait ouvrir les yeux, que c'était pas compréhensible.

Mais aller expliquer aux gens que si si, si vous buvez trop vous pouvez faire des choses que vous ne souhaitez pas faire, que vous ne ferez pas dans un comportement à jeun, que en vrai ce n'était même pas vous aux commandes ...

Je me sens mal, j'ai mal, je me sens sale, j'ai honte, je voudrais revenir en arrière et arrêter une bonne fois pour toute de décevoir toutes ces personnes que j'aime, et qui doute de cela au vu de mon comportement

J'ai décidé de ne plus boire, (comme d'habitude va me dire mon conjoint, mais tu as déjà essayé) mais là je veux vraiment le faire. Parce que c'est que les WE je pense pouvoir m'en sortir et surtout tenir sur la durée

Mais je vous avoue que j'ai peur quand même, peur de rencontrer les gens, peur du regard suite à ma dernière attitude je voudrais devenir invisible

Bon courage en tout cas et bonne soirée

---

### Profil supprimé - 20/06/2018 à 15h07

Le regard des autres ... Et oui on en a toujours très peur, je dirais même trop peur ; c'est facile de juger, beaucoup plus simple que de se regarder soi-même et d'être capable de se remettre en question.

Les gens se cachent, très peu découvrent leur vrai visage, histoire de faire bien.

Vous en connaissez vous des gens intelligents lorsqu'ils ont bu ? Moi pas.

Le principal c'est que nous soyons capables de nous remettre en question dans un premier temps) beaucoup ne le font jamais une seconde de leur vie !), ensuite nos conjoints (à condition qu'ils aient de l'amour à nos égards) doivent nous aider effectivement à nous ouvrir les yeux, à nous dire "attention ma chérie tu risques de perdre le fil de ta soirée et de le regretter" - le mien est aussi fêtard que moi donc il ne me juge pas et sait qu'il serait mal placé pour le faire 😊

Peut-être alterner un verre d'alcool / un verre d'eau pour au final absorber moitié moins d'alcool et éviter les dégâts physiques et psychologiques du lendemain ?

Je ne sais pas ... Je cherche de mon côté un moyen de continuer à profiter pleinement et en toute conscience de mes soirées sans pour autant me priver de boire un peu dans ces moments là.

En tous cas, il faut toujours se "lâcher" un peu lorsqu'on est entouré de personnes bienveillantes et qui savent qui nous sommes au-delà de ça.

C'est normal de culpabiliser, c'est même nécessaire et essayer de rectifier le tir quand il est encore temps.

Nous ne vivons pas dans un monde parfait et rien de ce qui nous entoure ne l'est, même si l'on veut nous faire croire le contraire à chacun de nos faits et gestes.

Je dirais même qu'il y a plus de moche que de beau autour de nous (mis à part notre belle planète et son environnement) alors chercher parfois l'ivresse pour occulter tout cela et partager un moment de fête et de joie avec amis ou famille, personnellement je trouve cela bien humain, ça permet d'évacuer le stress de la vie que nous menons pour payer nos factures et être à l'heure.

Trouvons le moyen de s'arrêter au bon moment.

Et puis si vous dites que vous blessez les gens parfois c'est très certainement parce que vous souffrez pour quelque chose qui remonte peut-être loin.

Confiez-vous, ça soulage et ça évite d'en vouloir à la terre entière les soirs de Java 😊

On s'écrit, on se tient informées, on se relève et on avance toujours vers une vie meilleure pour nous.

A bientôt

---

### Profil supprimé - 01/07/2018 à 13h40

Bonjour alexouille

Certes vous me comprenez vous.

Mais combien de personnes ne comprennent pas et surtout ne vous pardonnent pas... J'ai envie de leur dire vivez ce que j'ai vécu et on verra comment vous réagirez.

Hier j'ai fait une soirée (1ère depuis que je vous ai parlé) et je n'ai bu qu'un verre et demi. Et je suis fière de moi.

Vous disiez plus haut que je souffre sûrement de quelque chose qui remonte. Je vous l'accorde c'est vrai. Je sais même exactement ce que c'est et tout mon entourage le sait aussi... Mais certains diront ça fait 5 ans c'est bon faut se reprendre.

Je me suis reprise j'ai remonté la pente de ce chagrin et cette colère qui m'ont rongé. Je me suis remise en question je me suis remise sur le droit chemin. Parce que j'en ai fait des conneries durant une période sombre j'ai surtout blessé les gens

J'ai 29 ans et put\*\*\* j'en ai vécu des moments de douleur et de chagrin mais je me suis relevée doucement pour mon conjoint et mon fils

J'aimerais laver mon passé, malheureusement on doit vivre avec et c'est pas tjs simple.

Je vous souhaite un agréable weekend et j'espère que vous vous portez bien

---