

## JE DEVIENS MÉCHANTE, JE PROVOQUE ET JE DIS N'IMPORTE QUOI

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/10/2018 à 21h59

Bonjour, je suis dans une situation où je n'arrive pas à m'en sortir.

J'ai déjà essayé de réduire ma consommation d'alcool, de boire moins vite mais rien ni fais n'un jour ou l'autre je recommence et je fais n'importe quoi.

J'ai l'alcool méchant et en plus je mens énormément en étant bourrée, le problème c'est que je dis l'inverse de ce que je pense. Par exemple il y a deux jours j'ai dit des choses horribles à ma compagne (chose que je ne me souvenais pas du tout). Je lui ai dit que je ne l'aimais pas et que je voulais qu'on arrête alors que c'est totalement faux! Maintenant elle pense que j'ai dit la vérité en étant bourrée. Je l'aime énormément et lorsque je suis bourrée je me mets à la provoquer de plus en plus. Cela fait plusieurs fois, je ne serais même pas dire combien de fois je lui fais subir ce comportement. Je ne veux pas lui faire du mal et pourtant c'est ce que je fais.

Pourquoi je régit comme ça?

Comment faire pour arrêter d'être cette autre personne mauvaise qui fait du mal autour d'elle?

### 24 RÉPONSES

---

**Québécoise - 19/10/2018 à 15h34**

Bonjour,  
Wow tu me fais du bien ! Mon homme est comme toi et je prend de plus en plus mes distances .

Il n'est pas fiable aussi , il est souvent dernière minutes. Je ne peux pas compter sur lui , s'il a la chance d'aller boire , je peu vite , a la dernière minute passé 2iem.

J'ai bcp lu et consulter pour que ça aille mieux. Je trouve parfois que c'est tout de meme difficile .

Ce que tu as écrit est exactement ce que j'avais besoin ce matin , merci . Les états de crises prennent tellement d'énergies .

J'ai lu que l'alcool peut occasionner pleins de troubles de la personnalité de façon passagère . Et les périodes de manque aussi. C'est triste parce que la base c'est souvent pour calmer l'anxiété et au final ça l'augmente.

Je te souhaite vraiment à toi et ta femme de trouver la force et l'amour d'entreprendre les démarches nécessaires .

Bonne fds x

**Profil supprimé - 19/10/2018 à 16h07**

Merci pour ton message,

ton conjoint a-t-il conscience comme moi où il fait du mal autour de lui et qu'il ne sait pas se contrôler?  
A-t-il essayé de voir un psy ou d'apprendre à modérer son comportement grâce à des thérapies ou autres?

Tu es la première à me répondre et ça me fait plaisir mais je ne sais toujours pas vers quoi me tourner pour avancer. Je suis prête à essayer ce qu'on me propose du moment que ça me permet d'avancer.

Il y a quelques jours j'ai écrit ce message en pleine détresse, ma compagne voulait qu'on se sépare! (Souvent c'est moi qui dis ce genre de chose en étant alcoolisée, sauf que là c'était elle et elle n'était pas alcoolisée!)

Heureusement elle a réussi à me donner l'ultime dernière chance! Malheureusement je ne sais pas comment faire, pour l'instant ça va quand je bois je m'arrête à un verre à table mais j'ai peur qu'un jour ce soit en soirée ou autres et j'aurais plus qu'un verre à mon actif.

Je prévois déjà de faire très attention les prochaines fois ou je vais consommer de l'alcool, je sais que j'y arriverais mais pour combien de temps? J'ai ça en moi, l'alcool méchant, alors comment arriver à canaliser ça?

En tout cas bravo pour ton courage, tu es dans la situation de ma conjointe et je ne sais pas comment vous faites pour supporter tout ça!

Merci

---

**Lethibe - 19/10/2018 à 21h01**

Bonsoir ailec,

Je pense par rapport à ce que tu écris que tu es un homme !

Alors quand je te lis j'ai l'impression de me lire en fait.

Par rapport à ce que j'ai vécu, je vis avec un homme alcoolique depuis 20 ans.

Je pense comme ta femme concernant ce que vous pouvez dire quand vous êtes alcoolisé car l'alcool délie les langues, c'est pour cela que bcp de repas de famille se finissent généralement en dispute.

Mon mari est très méchant alcoolisé et est l'homme parfait quand il est sobre. J'ai l'impression d'avoir à faire à une personne bipolaire ou docteur Jekyll et mister Hyde.

Difficile pour une femme de faire le yoyo ainsi et de faire comme si tout allait bien quand le prince charmant est de retour.

Alors que le prince charmant a tout oublié de sa transformation.

Je te donne mon avis sur la situation et après peut-être que tu feras ton choix ou peut-être que ça t'aidera à réfléchir.

En même temps je te donnerais ma version en fonction de mon vécu.

1ère solution : te soigner ce qui veut dire suivre un traitement (qui peut être le baclofène si tu le veux vraiment) et qui veut dire que l'alcool pour toi c'est fini même en soirée, même à la maison et te faire suivre par un psy.

2ème solution : quitter ta femme parce que tu vas la détruire psychologiquement et qu'elle t'en voudra à vie. Et que ce n'est pas à elle de choisir c'est toi qui lui imposes ce choix.

Je ne sais pas si vous avez des enfants ?

Eux aussi restent traumatisés de ce qu'ils peuvent entendre ou voir.

Parce qu'au final la femme finit par ne plus rien dire et subir les insultes de son mari pour éviter que la situation dégénère.

Je suis sûrement méchante ou sévère sur mon témoignage mais l'alcool fait tellement de ravage qu'il faut que ça s'arrête.

Je ne te juges pas !

Je suis consciente aussi que d'avouer cette faiblesse pour un homme n'est pas chose facile.

C'est bien tu sois conscient de ton alcoolisme.

Mon mari l'est aussi mais ça ne l'excuse pas de son comportement.

Je souhaite et veux t'aider au maximum pour que ton couple sorte de cette épreuve et pour ne pas que tu fasses les mêmes erreurs que mon mari et moi.

---

**Profil supprimé - 20/10/2018 à 08h30**

Bonjour moi aussi mon conjoint est comme toi. La semaine il ne boit pas d'alcool mais dès que le vendredi arrive il ne pense qu'à ça et si je le laisse boire le début de soirée se passe bien et d'un coup sans aucune raison il commence à s'énerver tout seul, il me dit que je ne compte pas pour lui qu'il ne m'aime pas et j'en passe... il s'en va de la maison en voiture bref ça part en vrille complètement. De

l'abstinence est la seule solution même si je le sens agacé parce que je lui empêche de faire ce qu'il veut mais c'est soit ça soit c'est fini et je sais qu'il n'a pas envie de me perdre et qu'il regrette à chaque fois son comportement.

Après j'ai acheté de l'homéopathie hier pour l'aider quand il a envie de boire je vais voir si ça va l'aider. Je suis prête à tout essayer pour l'aider...

Bon courage à toi je sais que vous ne faites pas exprès de nous faire du mal mais vos paroles on les entend quand même et à force de les entendre on commence à y croire.

À bientôt

---

**Lethibe - 20/10/2018 à 14h18**

Ça fait du bien d'en parler et de pouvoir aider aussi.

Mon mari est conscient qu'il boit. Il est allé chez le médecin ce matin pour recommencer un traitement au baclophène.

Tu peux aller voir sur internet. Et il faut consulter un psy.

C'est un médicament qui aide les alcooliques à se sevrer, mais bien sûr il faut qu'ils le veulent.

Il est conscient qu'il fait du mal à l'autre mais c'est plus fort que lui.

Il pense que l'alcool va régler ses problèmes, donc dès que ça va pas il boit, quand il est bien il boit, quand je dis un mot de travers il boit etc.

Et l'alcool est une étiquette comme le cannabis, la cigarette colle tu les autres addictions qui font du mal.

L'alcool altère le comportement et la façon de penser ou voir les choses.

Tu ne dois pas te dire je bois un seul verre ... Tu ne dois pas boire de verre du tout.

Puisque tu es conscient que ça te change et que tu fais du mal à ta compagne !!

Elle te pardonne a chaque fois parceque sait que tu peux être mieux que ce que tu es en étant alcoolisé.  
Ce n'est pas en étant gentil le lendemain qu'elle a tout oublié.  
Mais un jour elle partira du tu n'arrêtent pas ce poison.  
Cette addiction si détruit tout.  
Et tu finis par te retrouver seul avec ta bouteille.

J'ai pardonne pendant des années mais là je suis fatiguée de me battre.  
Je jette l'éponge.  
La bouteille est trop forte.  
J'ai envie de vivre ma vie maintenant et ne pas me demander comment la soirée ou le weekend va se passer en fonction de l'état de mon mari.

Demandes toi ce qui est le plus important ?  
Ta femme ou l'alcool ?

N'hésite pas si tu veux échanger encore !  
Ça me fait du bien aussi.

---

**Profil supprimé - 21/10/2018 à 09h19**

Bonjour !

Comment faire Ailec ? Tout simplement en ne prenant plus le premier verre , celui qui entraîne tous les autres et qui nous fait prononcer des paroles que nous regrettons par la suite . Et avec le temps, les paroles peuvent devenir des coups et là c'est bien plus grave encore . Je me suis surpris un jour que j'étais bourré à tenir ma femme contre un mur menaçant de l'étrangler pour qu'elle cesse de me crier dessus. Une fois rendu à la raison j'ai pris peur et je me suis juré de ne plus la toucher . Malheureusement j'ai continué à boire un certain temps encore jusque ce que je rejoigne les A.A. A mon deuxième essai, j'ai complètement capitulé devant l'alcool et j'en fus libéré . Quel bonheur de vivre abstinent et de ne plus être tenté de boire à la moindre occasion . Je ne suis plus jamais resté seul et je suis en contact avec A.A. journallement , non par obligation mais par plaisir et surtout pour aider d'autres alcooliques à se libérer du poison alcool .  
Bonne chance à vous deux Québécoise et Ailec.

---

**Profil supprimé - 21/10/2018 à 10h40**

Bonjour à tous, je suis nouvelle et j'ai grandement besoin d aide....

---

**Lethibe - 22/10/2018 à 09h42**

Bonjour Gummy,

Je suis prête à t'aider et surtout a t'écouter mais il faut que tu m'explique ton problème.

Je suis à ton écoute !

---

**Profil supprimé - 22/10/2018 à 10h25**

Bonjour, merci à tous pour vos réponses.

Juste pour éclaircir les choses, je suis une femme, je n'ai pas d'enfant et je n'en veux pas.

Je voulais vous dire aussi, même si je pense que vous allez me dire que je ne me rend pas compte, je ne me considère pas comme alcoolique, mon médecin et mon ancien psy non plus.

Après plusieurs séances avec mon psy et plusieurs appels à alcoolinfoservice (qui au passage mon bien aidé, merci à eux) nous avons conclu que j'avais un problème personnel, une frustration que je ne connais pas encore moi-même qui me gêne et resurgi quand je bois. Ce n'est pas une excuse bien au contraire, mon comportement est affreux et rien ne l'excusera.

Cela fait seulement quelques années que ce comportement est apparu, auparavant je buvais sans excès ou lorsqu'il y en avait il n'y avait pas de problème ni pour moi ni pour mon entourage.

J'ai un rendez-vous de prévu à l'Anpaa de ma région, je pense en apprendre plus avec eux étant donnée qu'ils sont spécialisés dans ce genre de problème et qu'ils ont des psychologues spécialisés en addictologie.

Je note qu'il y a plus de témoignages de personne ayant un proche comme moi, preuve que nos comportements font énormément de mal à notre entourage.

---

**Profil supprimé - 22/10/2018 à 11h02**

Bonjour lethibe, je suis dans une détresse totale et Ne sais plus quoi faire ! Je suis séparée et ai une fille de 9ans. Je suis devenue dépendante à l alcool depuis 1 ans. Je m occupe de ma famille depuis que j ai 19 ans, j en ai 38 aujourd'hui...ma mère a fait un AVC et j

ai fais le choix de m occuper de ma famille...suite à ça, mon père a sombré dans l alcool et est décédé en 2008. Cela fait 10 ans que ma mère vit avec moi et c est une des raisons principales de ma séparation. Mes soeurs ne voient qu en moi qu un intérêt ! L argent, l argent et le reste....aujourd'hui je me retrouve seule ! Ma mère n accepte pas que je refasse ma vie. Plus personnes ne vient me voir ! J ai Tjs été là pour tout le monde et aujourd'hui que c est moi qui ai besoin de quelqu'un, n ai personne ! Avant, l alcool me permettrait d être "euphorique", d oublier l'espace d une soirée....aujourd'hui c est l effet inversé qui se produit...Je fais des crises de panique, d angoisse....Je n ai plus confiance en moi et vois le mal partout. Je suis suivi psychologiquement mais ces dernières semaines, j ai fait pas mal de conneries....mon permis a été suspendu, je chute à cause de l alcool, ai eu un oeil au beurre noir ! Ma fille s inquiète pour moi et me dit qu elle ne veut plus me voir triste et pleurer tout le tps ! Ne sais plus quoi faire ! Me sens seule, humiliée et incomprise. Aidez moi svp ! Veux m en sortir...Je l ai vécu avec mon père m, ne veux pas faire revivre cela à ma fille.

---

**Québécoise - 22/10/2018 à 12h37**

Bonjour Ailec et merci Salmiot1,

En reponse a ta question Aliec , mon homme ni tout et wn majorité du temps c'est ma faute. J'avais senti que tu es une femme et que ce n'était pas une faute de frappe 😊 .

Tu dis ne pas être alcoolique , je te crois . Par contre ce qui me semble special , c'est de vouloir continuer de prendre qq chose qui envenime nos relation qui gache des moments . J'ai la chace d'être "natural hi" je peux m'eclater ajun 😊

J'ai travailler ds une ecole d'adulte handicapé , et le vendredi midi il y avait une disco. Ils dansaient se fesait des gros calin et geulaient qd s'était leurs chanson. Ca avait l'air d'un groupe de normal alcoolisé hahaha. Et je me suis dit ; pourquoi prendre qq chose de moisi donc un poison pour être comme ca? En plus si toi, ca te donne des difficulté ds tes relations ..... si tu n'es pas alcoolique pourquoi? Puisque que ca te nuis.

Ce n'est pas necessaire a notre vie . On a une pharmacie naturel ds la tete et l'organisme . Deja assez puissante! 😊

Bonne chance a chacun 😊 on lache pas  
X

---

**Lethibe - 22/10/2018 à 13h36**

Bonjour Gummy,

Je comprends ta ta détresse mon mari est un peu dans le même situation où il s'est assumé tôt seul et il se demande pquoi la terre entière lui en veut et ce qui il a fait pour mériter ça !  
Sa mère était alcoolique.

Il est bien que tu t'en rendes compte.

Si tu veux t'en sortir tu ne pourras compter que sur toi même !

Les autres ne pourront pas t'aider mais te soutenir. Tu dois parler aux gens de ton problème si tu veux qu'il comprenne.  
L'alcool est une drogue mais qui détruit aussi les gens autour de toi.

tu as commencé à boire parce qu'au début ça te soulager de tous tes problèmes. Et au final c'est une addiction comme une drogue qui te tue à petit feu..

certes tu dois penser à ta mère parce que c'est tout ce qu'il te reste mais il faut aussi penser à ta fille surtout à ta fille.

parce qu'elle est malheureuse de voir sa maman dans cet état bien qu'elle ne soit pas en âge de comprendre les raisons.

effectivement il faut suivre une thérapie mais attends stade il faut plus que ça..

mon mari a été sous baclofène près de 1 ans pour arriver à s'en sortir. C'est un médicament qui peut t'aider à ne plus avoir envie de boire si bien sûr tu souhaites profondément arrêter.

Ce n'est pas non plus un remède miracle il faut de la volonté.

Il fait que tu prennes une réelle décision ! Et que tu ne t'en détourne pas.

Je sais c'est facile a dire mais tu n'as pas le choix !

---

**Lethibe - 22/10/2018 à 14h37**

Ah voici une précision importante, je n'avais pas réussi à savoir si vous étiez un homme ou une femme.

Donc effectivement si des spécialistes ne vous considères pas comme alcoolique il y a un autre problème.

Mais je pense que des l'instant où vous savez que vous ne devez pas boire plus de deux verres, vous devez vous arrêter.

Puisque vous souhaite que vous allez faire du mal à votre conjoint.

Fais le pour ne pas qu'il vous quitte.

Merci de m'avoir éclairci sur certains points.

---

**Profil supprimé - 22/10/2018 à 14h38**

Bonjour, premièrement gros soutien et courage a Gummy!

Réponse à Québécoise:

Je vois ce que tu veux dire mais j'aime mon style de vie et il nous est très fêtarde, nous profitons de la vie de cette manière et je ne me vois pas arrêter ce qui fait partie intégrante de notre vie. Attention, je compte bien trouver le problème qui est en moi mais je suis sûre que ce n'est pas l'alcool le problème. L'alcool est ce qui fait resurgir mon problème.

En attendant mes prochains rendez-vous pour y voir plus clair, je me fixe des lignes de conduite (conseils d'un interlocuteur alcool info service). Je n'essaie plus de me mettre mal, je divise par trois mes doses habituelles, je bois mon verre plus lentement, je mange avant... (Pour une fois les bouteilles peuvent faire plusieurs soirées 😊)

Pour l'instant c'est un succès, comme me l'a expliqué l'interlocuteur d'alcoolinfoservice quelques verres permettent de ressentir les effets qu'on recherche (la détente). Pour l'avoir testé, c'est étrange de changer son comportement lors des soirées mais finalement les effets recherchés son là et la soirée se passe nickel. Bon je ne vais pas sauter de joie dès maintenant mais j'espère changer mes habitudes de consommation sur le long terme autant pour ma santé que pour mon entourage et aussi comprendre ce qui m'a amené à me comporter comme cela.

En tout cas ça fait du bien de se réveiller le dimanche matin sans la gueule de bois, en forme, contente de sa soirée et tout ce qui s'en suit 😊

Parce que finalement, se mettre mal ce n'est pas du tout agréable bien au contraire!

Bref, prochaine étape, rendez-vous avec des spécialistes!

Merci à vous!

---

### Profil supprimé - 22/10/2018 à 15h58

Bonjour Ailec,

Tu as eu beaucoup de réponse, peut-être assez ? 😊

Je voulais juste te dire que moi aussi je suis une femme, et que j'avais exactement le même problème que toi quand je buvais trop, j'étais méchante avec la personne que j'aime et je lui disais beaucoup d'horreurs, sans me souvenir de grand chose le lendemain.

Il en souffrait beaucoup et c'était ces méchancetés qui trahissaient ma surconsommation. Je lui disais que je ne l'aimais pas ou moins, que ce n'étais pas la vie que je voulais avec lui, etc. j'avais beau me répéter d'être bienveillante avant de boire, une fois trop bu, je ne contrôlais plus rien.

Je ne pensais pas ces méchancetés en étant sobre, mais le constat a été que je me "défoulais" sur lui car déjà il était présent, et ensuite une part de moi regrettait sincèrement ma vie de célibataire, ma liberté un peu perdue avec le mariage et l'installation en couple... un part de moi rêvait d'une autre vie, d'aventure, et je portais ce lourd sentiment de gâchis, d'avoir raté quelque chose, fait les mauvais choix, qu'il était trop tard pour changer de vie, et je reportait toute ma colère et ma frustration sur lui, quand j'avais trop bu, sans penser les horreurs que je disais, elles n'étaient que le reflet de mon mal-être.

Je sais que maintenant je dois faire un travail sur moi pour comprendre mes choix de vie, savoir si je les valide, si je les assume, et en parler au lieu de le garder pour moi, sinon tous ces regrets resurgissent de la pire des façons...

J'espère que ça t'aidera à comprendre peut-être pourquoi tu étais méchante aussi avec la personne que tu aimes, quand tu avais trop bu.

bon courage

---

### Québécoise - 22/10/2018 à 16h05

Merci pour ta réponse Ailec 😊

Je suis allée souper ds une restau , une fois et la table d'a coté etait rempli d'homme qui riaient fort et avaient " pompette " mais non j'ai su par la suite que c'était un hroupe de AA qui fesait la Fete! Complettement jun.

T'en mieux si tu trouve et enraille et reussis a te reprogrammer sur les choses qui font que tu change qd tu bois 😊 . Je le souhaite . Faire la fete , c'est aussi possible sobre . Je suis souvent avec des alcoolique actif et , ca m'arrive de ne pas boire du tout . Chaque fois je dois me justifier . C'est étrange je trouve. Apres ca ne m'empeche pas de rigoler et d'avoir bin du fun 😊

Chacun est comme il est 😊 j'espere que tu vas reussir a continuer de boire et que ca aille bien pour ton couple. C'est souvent les proches malheureusement qui écope en premier .

X

---

### Lethibe - 22/10/2018 à 16h40

Il est effectivement possible de s'amuser sans boire ou sans se mettre la tête à l'envers.

Après nos états de fatigue ou de stress feront que l'alcool aura un effet différent sur notre comportement.

Reste à savoir se contrôler, ce qui n'est pas facile, mais surtout ne pas blesser la personne avec qui on vit.

Nous ne méritons pas ça, même si souvent la vie de couple n'est pas facile. Mais c'est épuisant de subir un tel comportement.

Mettez vous à notre place ne serais ce que pour une soirée.  
Nous vous aimons bien évident sinon y a bien longtemps que nous serions partis.

Alors l'alcool oui peut être mais festif uniquement !!

---

#### **Profil supprimé - 23/10/2018 à 14h24**

Bonjour,

In vinas veritas...

L'alcool est un anxiolytique, il endort les centres de vigilance. Du coup ce qui est tu (du verbe taire) ressort, ou à l'inverse il te fait taire tes problèmes vécus le temps de la prise.

Après alcoolique, pas alcoolique ce ne sont que des mots et même les toubibs ne savent pas dire quand tu deviens "malade alcoolique". Je trouve plus sain de se demander si pour telle activité, si pour telle situation j'ai toujours besoin d'une drogue pour me sentir bien ou moi-même et pourquoi.

Mais faut être prêt à être honnête avec soi-même et des fois c'est ta vie entière qui te saute à la figure. Alors je te souhaite de trouver tes équilibres avec ou sans alcool, ta démarche est intéressante et je te souhaite qu'elle soit porteuse.

Belle journée à tous

---

#### **Profil supprimé - 24/10/2018 à 12h49**

Merci à vous pour votre écoute et vos réponses. Je suis malheureusement obligé de me rendre compte que l'alcool est destructeur, et t'isole. J'ai laissé partir les personnes qui pouvaient s'inquiéter pour moi et me soutenir parce qu'on m'a jamais soutenue auparavant. Le fait de me retrouver seule est une difficulté supplémentaire car mise à part ma fille, je n'ai plus d'appui. J'ai l'impression d'être vide à l'intérieur. De faire les choses comme si j'étais "programmer" à les faire. Me suis renfermé, isolé... par choix, par nécessité... Ne sais plus.... Je suis suivie psychologiquement depuis le mois d'avril mais rien ne change. J'ai encore la chance de travailler, mais pour combien de temps ? Car j'enchaîne les conneries ces derniers temps ....

---

#### **Lethibe - 24/10/2018 à 14h46**

Les personnes sont parties parce qu'elles ont vu que vous ne vouliez pas vous en sortir ou alors vous ne leur avez pas dit que vous aviez besoin d'eux pour y arriver !

L'alcool nous fait arriver à des états de vides total aussi bien l'alcoolique que ça qui subit !  
Nous n'arrivons plus à réfléchir.

Vous devez y arriver pour votre fille !  
Si votre Spy ne vous aide pas !!! Changez-le !!  
Ils ne sont pas tous compétents ! Ou allez voir un addictologue.  
Vous n'en serez que mieux après et pourrez pleinement profiter de la vie.  
Si vous êtes fatiguée de travailler mettez-vous en arrêt maladie un temps.  
N'achetez plus d'alcool.  
Allez marcher quand l'envie et là !  
Vous devez arriver à surmonter vos problèmes dans l'alcool.  
Des problèmes vous en aurez toujours dans la vie.

Vous être celle à détenir la clé du sevrage.  
Alors tournez la serrure pour une vue meilleure... Ça sera vite fiercé.  
N'ayez pas honte et parlez-en. Si les gens ne sont pas bêtes ils vous soutiendront du mieux qu'ils le pourront.

---

#### **Profil supprimé - 24/10/2018 à 16h49**

Bonjour !

Gummy,, la seule suggestion que je puisse te faire car ça a marché pour moi, c'est d'entrer en contact avec le Mouvement des A.A. . Tu y rencontreras des personnes compétentes qui ont vécu, pour la plupart, les mêmes situations que toi. Si tu as un groupe près de chez toi, n'hésite pas à pousser la porte ou, dans un premier temps, contacte un membre via la permanence ..

Bon courage et ne désespère surtout pas de t'en sortir toi aussi .  
Fais bien ton abstinence pour toi-même prioritairement

---

#### **Lilou19 - 10/05/2020 à 13h09**

Bonjour,

Je suis une jeune femme, et j'ai aussi un problème lorsque je bois.

Je ne comprends pas ce qui se passe, ça va faire 3 ans, que je fais des phases, j'ai des trous noirs, je dis n'importe quoi et fais des actions incompréhensibles, j'insulte, je suis ingérable...

Je pense que cela est un mal-être, je suis allée voir des psy, sophrologue, magnétiseur... et rien n'y fait!

Je sais qu'il faut que j'arrête tout court de boire. Je suis arrivée a un stade ou je me déteste d'être comme ca. Me faire remarquer, me taper ma honte. Decevoir ma famille ...

Je suis ici, si vous avez des conseilles, qui aller voir. Quoi faire !

Je ne veux pas qu'on me juge je cherche simplement de l'aide

---

**jaretles2 - 13/05/2020 à 20h14**

Bonjour Lilou19,

- essayez de trouver une cure (hôpital, clinique) pour faire un sevrage sous surveillance médicale. On peut le faire seul mais c'est plus sécurisé.
- prévoyez une post-cure. Souvent, c'est 6 semaines.
- cela va être l'occasion de tester des molécules. Il n'y a pas de magie, selon les gens, certaines marchent et d'autres non. Dans tous les cas, cela ne pourra que vous aider à réduire le besoin, il n'y a pas de médicament magique qui élimine toute envie.
- dans le même temps, trouvez vous un psychiatre, un psychologue, un addictologue. Et un groupe de parole type AA pour vous accompagner à votre sortie.
- préparez vous à devoir tester diverses molécules et différents dosages afin de trouver une molécule qui marche pour vous sans provoquer d'effets secondaires.

Les modérateurs peuvent vous aider à trouver une structure.

---

**Claro - 27/05/2023 à 08h17**

Bonjour, j arrive un peu tard, mais je ne sais plus vers qui me tourner ! Je suis en couple depuis quszi 2 ans, nous nous sommes très vite installé ensemble, lui chez moi, j ai 2 enfants d une précédente union. Je savais qu il aimait bien boire m apéro mais c était le week-end et plutôt bonne enfant ! Avec le temps l effet de l alcool à changé, il ne boit pas tous les jours mais tous les week-ends, dès le vendredi, et là c est souvent qu il vrille, devient méchant dans ses paroles, m insulte me rabaisse, et quelques fois lève la main, jette des affaires, son visage change quand il se met à vriller je le vois direct, du coup je suis dans la crainte de ce qu il va m arriver, heureusement il choisit toujours les moments où mes enfants ne sont pas là, sauf 1 fois où mon petit à eu très peur ! Et maintenant il me dit que c'est moi qui le fait vriller ! Et pourtant au naturel, il est tellement attentionné et m à beaucoup aidé, je pense que c est la seule personne qui m a autant aimé. Plus on avance dans des projets plus cela devient régulier. Je suis perdue et n arrive pas à mettre fin à cette relation, je n ai quasiment plus personne autour de moi du fait de son comportement, son regard noir quand il a bu !

---