ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# JE BOIS ET JE FAIS DU MAL À MOI MEME ET MON ENTOURAGE.

Par Lynnaa Postée le 03/02/2020 12:12

Tout à commencer il y a 4 ans, je me suis mise en couple avec une personne, avant sa j'étais une fétarde et je réagissais très bien à l'alcool jusqu'à un moment ou je me suis mise a avoir des mauvaises réactions, cela a durer pendant 2 ans, je fesait énormément de mal a mon compagnon, je disait que j'allais réduire ma consommation ou aretter certains alcool, desfois tout ce passait bien donc je reprennais "confiance" en l'alcool et me disait que tout était réglé mais après un certain temps sa recommençait, j'ai fini par me séparé de cette personne avant de la détruire.
Etant célibataire apres cela, je m'amusait avec mes copines, je sortait et donc buvait et je n'ai absolument jamais mal réagis.
Ensuite j'ai retrouver quelqu'un, au début tout ce passait bien jusqu'à ce que lui commence a devenir méchant avec moi (je précise qu'on était souvent tout les 2 alcoolisé mais au début de cette relation je n'avait plus de mauvaise réactions), jusqu'à ce qu'il commence a devenir très violent, au début c'était des étranglements, ensuite il a essayer a plusieurs reprises de me défenestrer, et un jour il m'as pris la tête pour la claqué contre une voiture, j'aurais du partir certe mais il avait une totale emprise sur moi. Suite à sa mes mauvais comportement sont revenus, lors des violences subites je commençais a vouloir me défendre et donc la il racontait a ses proches que c'était a cause de moi depuis le debut et il était tellement convaincu de sa, que j'ai fini par y croire, il y a ensuite eu la fois de trop ou une dispute a éclatée, il m'a projeter sur le lit pour m'étrangler, j'ai réussi a me débattre et le repousser puis l'ai frappé au nez ( il a eu une triple fracture du nez selon lui) et je m'en suis sortie avec des cotes félée. J'ai dit stop je suis partie.
J'ai retrouvée mes amies (car évidemment j'en était isolée), j'ai profité, j'ai fais la fête, je sortais tout les Week-end et je buvait et bien evidemment jamais eu de mauvaises réactions.
J'ai maintenant retrouver quelqu'un d'adorable, mais je lui fait vivre un enfer, car comme d'habitude au début lorsque l'on fesait des soirée tout ce passait bien, mais a présent je vrille complétement, je voit le mal partout, je bois a ne plus savoir m'aretter et je devient violente, je casse tout sur mon passage, je suis méconnaissable et fais des grosses crises d'angoisse ( ont me dit que alcoolisé je devient tout le contraire de ce que je suis a jeun car je suis pas une méchante fille aux contraire), ce Week-end c'est encore arrivée, les ambulances sont venue me chercher et suite a une prise de sang j'ai atteint les 3 grammes d'alcool par L/ de sang.

Je ne sait plus quoi faire je suis à bout, pourquoi je fais toujours du mal aux hommes ? Pourquoi moi je suis comme sa et pas comme les autres ? j'ai l'impression que je ne m'en sortirais jamais alors que ce que je veux c'est avoir une vie belle et simple et respirer la joie de vivre, tendit que là je me retrouve sous anti-dépresseur enfermée chez moi et isolée, je ne me pardonnerais jamais le mal que je fais sachant que je suis de base une fille généreuse et pleine d'amour, mais je me suis transformée en bombe à retardement qui finis par détruire tout sur son passage...

---

**Mise en ligne le 05/02/2020**

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation vous fasse souffrir. Vous avez eu raison de venir nous en parler et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Vous avez vécu beaucoup de violences dans le passé et encore aujourd'hui, il nous semble important que vous puissiez rencontrer des professionnels afin d'en discuter. L'alcool semble aussi masquer une grande souffrance. Il a en effet des effets anxiolytiques et anti dépresseurs mais entraine sur le long terme un état dépressif.

Vous êtes sous anti dépresseurs, cela peut en effet être aidant d'en prendre, mais n'est quelquefois pas suffisant ou pas adapté. Vous pouvez peut-être envisager de rencontrer des professionnels tels que des psychologues, afin d'être aidée à mieux comprendre comment votre mal-être s'origine, se construit, s'alimente et comment aller vers un mieux-être.

En effet, la dépendance est un phénomène complexe dans lequel la personne utilise le produit comme « solution » aux difficultés personnelles qu'elle rencontre. Essayer d'identifier les raisons qui vous poussent à boire pourrait peut-être vous aider à trouver d'autres pistes plus adaptées et qui vous mettent moins en danger. Il est parfois difficile de prendre conscience des mécanismes qui sont à l'œuvre dans nos comportements, c'est pourquoi il peut être intéressant de demander une aide extérieure.

Il existe à cet effet des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) pour les jeunes entre 12 et 25 ans. Des professionnels, tels que des médecins addictologues, des psychologues ou encore des éducateurs spécialisés y travaillent pour apporter du soutien et un accompagnement. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Nous vous joignons des adresses de lieux en fin de réponse, ainsi que des articles qui pourraient vous intéresser et vous aiguiller dans votre réflexion.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez évoquer davantage votre situation sous forme d'échanges avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), soit par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

### CSAPA OPPELIA-CENTRE HORIZON DE L'AISNE

**17 rue de Villeneuve**
**02200 SOISSONS**

**Tél : 03 23 53 52 54**
**Site web : www.oppelia.fr**
**Consultat° jeunes consommateurs : Prendre rendez-vous au 06 81 14 57 35, par téléphone ou sms**

**En savoir plus :**

- Les Consultations Jeunes Consommateurs
- Arrêter, comment faire?