ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

Par Profil supprimé Posté le 17/05/2020 à 17h45

Bonjour,

Je suis une jeune femme de 23 ans, je suis ici car j'ai besoin d'aide..je ne sais pas/plus quoi faire...et je n'ose pas en parler à mon entourage familial.
Depuis le départ de mon ex (j'ai vécue une relation toxique pendant 2 ans), je me fais souvent des apéros où je bois environ 5/6 verres de rosé, je fini parfois un peu bourrée. Ça me permet de me sentir plus libre, plus légère, m'en foutre de tout pendant quelques temps.
Je bois environ 3/4x par semaine mais ce qui m'a vraiment interpellé, c'est le fait qu'hier soir j'ai bu le rosé à la bouteille et je l'ai terminé ce matin vers 10h30...il y a des moments où boire de l'alcool me provoque un manque mais parfois je l'oublie et passe à autre chose ou soit je vais à la supérette d'en bas m'acheter une bouteille ou 2.
Mon meilleur ami me dit souvent pour rigoler que je suis « alcoolique » mais j'ai peur que ma consommation devienne excessive et que je m'en sors plus.. à savoir qu'en avril 2017, j'ai fais un coma éthylique suite à une soirée très arrosée (ma consommation je ne l'a gère pas du tout)
Je comptais prendre rendez vous dans un csapa mais je ne sais pas si mon cas est légitime pour ce type d'établissement donc peut-être pour le moment discuter avec certains sur le forum serait une première aide pour moi....
Merci à ceux qui ont lu et qui pourront m'aider.

1 RÉPONSE

Arnoldcat - 19/05/2020 à 19h08

Bonjour,

C'est déjà très sain que tu fasses la démarche d'en parler, c'est que finalement tu commences à te sortir de cette emprise toxique en voulant un minimum prendre soin de toi.

Je comprends que tu aies peur d'en parler à ton entourage familial qui peut utiliser des mots blessants ou mal s'y prendre par inquiétude.

J'émets l'hypothèse que boire seule t'empêche de gérer tes émotions et de te confronter à elles, de ce qui te ronge, et cela pose un voile sur ces ressentis négatifs et douloureux... Pour ma part ma dépendance est venue de là.
Peut-être que chercher à parler de ces émotions sans alcool à quelqu'un que tu apprécies (autour d'un bon goûter par exemple) ou à un professionnel peut t'aider à sortir de cette dépendance solitaire. Arriver à exprimer cette colère et ces pensées négatives calmement et très difficile mais peut t'aider à sortir de toi même et d'une position où tu continues à subir ce qu'on t'a fait en utilisant la boisson pour atténuer tes émotions (ce qui fonctionne sur le moment mais ne fait qu'aggraver ton moral sur le long terme...)

Réfléchis aussi à ce que tu as vraiment envie de faire de bon pour toi dans l'avenir, (c'est ce que j'essaie de faire ayant le même âge que toi) en te disant que ta dépendance ne te le permettra pas. Si tu arrives à te débarrasser de ce pansement illusoire qu'est l'alcool tu pourras concrètement gérer ta vie et l'améliorer, c'est moins facile mais plus gratifiant !

Courage !

Vous n'êtes pas encore inscrit

Vous êtes déjà inscrit

- Votre pseudo
- Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?