MAIS QU'EST CE QUE JE BRANLES ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 28/07/2019 à 17h04

Bonjour,

J'ai visité votre site car je me rends compte que j'ai un problème depuis quelques années. Jusqu'à présent je me suis voilé la face en me disant, que c'était normal, que j'avais juste craqué sur un one shot, mais en fait non, je suis juste dépendant.

Je ne suis pas un cas bateau je pense, en fait je ne bois que le week-end. Cela vient cependant par périodes, particulièrement l'été et autour des fêtes de fin d'année.

Le week-end arrivant, j'ai toujours eu des soirées de prévu, des repas arrosés etc.. mais depuis que j'ai changé de région il y a deux ans je ne sors plus trop. J'ai donc pris la sale manie d'acheter à boire et de boire seul certains vendredi soir, peut être en souvenir du "bon vieux temps" ? Alors ce n'est pas récurrent à 100%, mais ça arrive relativement souvent (parfois tous les week-end...)

Mais encore, on pourra se dire une bière par ci, par là, pourquoi pas... Mais en réalité je vide tout : bières, vins.. tout y passes. Dès que je commence, j'ai du mal à m'arrêter.. Le lendemain matin, je me sens bête et je maudis mes actes avec mon mal de crâne et ma journée foutue..

Je fait aussi des soirées, parfois, et là, c'est tout ou rien. Soit je me fait Sam et je ne bois pas soit c'est l'orgie ...

Ce qui est fou c'est qu'à côté, j'ai arrêté de fumer, les anxios après un traitement pour burnout, Le cannabis il y a très longtemps .. Pourtant l'alcool, ça reste....

Aujourd'hui je me rends compte que j'étais habitué à faire ça entre amis depuis des années. Des stigmates de ma vie étudiante et de mes expériences en free party.

Sauf que depuis deux ans, j'ai changé de région et je suis assez seul. Déjà, je suis célibataire et je n'ai que peu d'amis ici. Alors c'est peu être l'ennui et la solitude ? Pourtant je m'occupe énormément, je voyage, cuisine, fait du sport, cherche une compagne etc mais faut croire que ça suffit pas

En plus je ne suis pas particulièrement malheureux, malgré un burn out il y a 2 ans, tout s'est arrangé depuis (par le changement de region)

Aujourd'hui j'en parles mais mon souhait serai d'arrêter les conneries. Mais tout est prétexte en cette période. Difficile d'être serein.. L'envie revient et je ne dis pas non... Avez vous déjà vécu cette situation ? Comment vous y prenez vous ?

Merci pour ce partage d'expérience.

1 RÉPONSE

[Lena34](#) - 29/07/2019 à 22h39

Salut Djodjo,

On en branle pas une ...

L'ennui, possible, peut-être aussi qu'on recherche trop souvent ce qu'on a déjà, qu'on connaît mal, Pas facile d'être face à soit même et pourtant je crois que c'est la clé.

J'ai remarqué que les moments les plus intenses ceux où je me sentais vivante c'était les moments juste après avoir trop bu à risquer ma vie et celle des autres..alors pas le lendemain..mais 3, 4, jours après.

Tout simplement je crois que c'est parce que je vois à quel point je suis passé si proche de la mort, et à quel point la vie est belle !

Et c'est à ses moments que je me jure de ne plus boire .

Si tu regardes mon profil, tu verras que c'est loin d'être facile de mon côté 3 cure

Aujourd'hui j'ai repris rdv avec un centre anpa.

Cette semaine elle est le début d'une nouvelle vie !

De l'écrire me permet aussi de ne pas oublier, de laisser des traces, et de revenir chaque jour sur le site me permettra de relire mes promesses et de surtout ne jamais plus m'en éloigner.

J ai eu trop chances jusqu'à présent, et je pense qu'il ne faut pas trop "jouer avec la vie "

Loin d'être facile , mais je préfère me battre contre l'ennemie jusqu'à la fin de ma vie , que de la côtoyer cette sale ennemie .

Je préfère aussi savoir ma fille en paix le jour où je la quitterai...et qu'elle se dise maman était une battante !
Et non pas maman elle était alcoolique !

Alors Djodjo je t'encourage de tout cœur à lâcher ton ennemi il ne t'apportera pas ce que tu cherches ,
Et si tu es ici comme moi, c'est que tu le sais déjà.