

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ALCOOLIQUE À 24 ANS

---

Par **Papel** Posté le 31/05/2021 à 21h02

Bonjour à tous,

Après avoir lu beaucoup de vos messages, je me décide enfin à poster sur ce groupe. En effet, à 24 ans, je me rend compte que ma consommation est loin d'être "normale".

En fait, je pense que j'ai un problème avec l'addiction en général, de mes 15 à mes 19 ans, j'étais accro aux joints. Pour arrêter, j'ai compensé avec la codéine, qui m'a rendu accro pendant deux ans. Pour arrêter, j'ai compensé avec l'alcool.

J'ai toujours bu "pas mal", mais bon, jeune et étudiant, ça passait, je ne me suis jamais senti alcoolique, c'était "pour faire la fête". Mais ça fait un moment que la fête dure.

Au début, je ne buvais pas en semaine, seulement les week ends ou je pouvais vraiment abuser, mais j'avais l'impression de contrôler.

En septembre dernier, j'ai vécu un licenciement et une rupture quasiment simultanément, et ma consommation a drastiquement augmenté, pour être francs, je buvais des le levé, je ne faisais plus de sport, je m'alimentais mal, au point de m'isoler de pas mal de mes proches. Pendant quatre mois, j'ai bu non stop, sans vraiment chercher à retrouver du travail. Autant dire que je me suis sacrément endetté sur cette période.

En janvier, nouvelle année, nouvelles résolutions etc, je décide d'opérer un changement radical, je prends un billet pour Mayotte et décide de tout quitter. Depuis que je suis là, tout va mieux, j'ai vite trouvé du travail ( je suis éducateur spécialisé), repris le sport, et j'arrive à m'imposer une certaine discipline ( sport, lecture, dessin au quotidien). .. Jusqu'à ce que je boive. La, je ne contrôle plus, et bois jusqu'à ce que j'aille me coucher, en ne me souvenant souvent pas de la fin de soirée, ni de qui m'a ramené chez moi.

Sur l'île, on est beaucoup à boire, mais je me rend compte que malgré tout, ma conso est bien supérieure à celle de la plupart de mes potes. Même si je ne "bois pas en semaine", il suffit qu'on me propose un verre en terrasse pour que je craque, et finisse ma soirée au bar. Les week-ends, pour "décompresser", et m'amuser avec les potes, je bois du vendredi au dimanche, que ça soit au bar, dans les apparts, à la plage etc.

Franchement, je commence à flipper, je vois que je dépense beaucoup trop de temps et d'argent dans l'alcool, mais je n'arrive jamais à résister à l'appel d'un verre avec les copains. Même le dimanche aprem, je peux me siffler deux packs de bière tout seul.

J'ai peur que l'alcool continue de prendre toujours plus de place dans ma vie et que j'arrive de moins en moins à me contrôler par rapport à lui.

Merci à tous ceux qui auront pris le temps de me lire

## 2 RÉPONSES

---

**redhat9** - 01/06/2021 à 12h08

bonjour,

on traverse tous ou presque la meme chose au debut c'est la fete et apres c'est l'enfer qui commence.

je pense comme toi que le sport est une solution, ca aide pas mal, apres le mental est crucial et si tu peux etre epaulé pa quelqu'un de proche qui ne te juge pas ce serait bien.

courage a toi

---

**Papel** - 01/06/2021 à 16h38

Bah oui c'est ce que je me dis, j'ai vraiment l'impression d'être à un tournant ou ça risque vraiment déraiper, l'idéal serait de réduire, mais honnêtement je ne sais pas si j'en suis capable, je me dis qu'il vaudrait peut être mieux tout arrêter

---