ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EST-CE SI DIFFICILE?

Par Bobby Posté le 26/07/2021 à 21h38

Salut à tous !
Je vais essayer de lancer une discussion après avoir lu pas mal de témoignages et de conversations.
Tout d'abord, vous allez peut-être être contre cette façon d'appréhender la consommation d'alcool. Mais pour moi, il semble intéressant de poser le contexte de ma vie et donc de mon entourage. J'ai une famille qui boit, sans problèmes apparents. Seul mon oncle a un problème d'alcoolisme avéré. Il a sa vie, son parcours, ses tentatives d'arrêter de consommer. C'est pas de lui que je veux parler mais c'est intéressant de savoir pour connaître mes appréhensions quant à l'abstinence et la réaction de l'entourage qui consomme vis-à-vis de celui dans une démarche d'arrêter. Et mes amis qui eux sont pas dans la même façon de consommer que moi. Je bois plus, plus souvent, plus vite. Je tiens bien et impressionne beaucoup de mes compagnons de soirées. Seulement, ils ont une situation, je peux pas m'empêcher de faire la comparaison. Pour la faire courte, on voit bien que boire et/ou boire beaucoup est plus ou moins établi dans la société et que de s'en inquiéter nous place face au jugement de personnes qui consomment sans être alcoolique apparemment.
J'ai 26 ans, ma première gorgée de vin remonte à l'enfance, ma première cuite j'avais 13 ans, l'alcool habituel est arrivé quand j'en avais 15. Depuis, j'ai connu la vie étudiante (études que j'ai foirées) où j'ai beaucoup fait la fête.
Ensuite, je suis rentré chez mes parents en campagne, parce que j'ai merdé dans mes études ou en ville tout court. J'ai remarqué que la vie en solitaire, loin de mes amis me manquait pas tant que ça. Par contre, j'ai su compenser leur absence en continuant à boire au même rythme que si j'allais les retrouver dans un bar où en soirée. Ça commence souvent par un apéro tranquille en famille, genre une bière. Mais avec le temps, je me suis vu descendre plus d'un litre de rosé dans ma chambre seul en chantant, dansant. Ce n'est même plus ma vie sociale passée que j'essaie de retrouver mais ma solitude que j'essaie d'oublier. Mon plus gros problème, c'est que ça marche. Je bois des choses que j'aime (plus ou moins), j'écoute la musique que je veux (triste ou gaie), je danse si je veux, je me déguise même pour varier les plaisirs. Voilà pour la situation actuelle.
Pas si étonnant quand on connaît mon histoire.
Du coup, même si ça fait des années que je bois plus que tout le monde, que ça m'arrive plus que tout le monde et qu'inconsciemment je sais que c'est pas une vie. C'est que maintenant que j'ai commencé à accepter mon problème. Je suis aller rencontrer quelqu'un d'un CSAPA de ma région. J'ai quelques craintes à partager quant à cette rencontre et l'accompagnement qui va suivre. J'ai mis longtemps à me décider et j'ai l'impression que ça va être un processus si long que j'ai peur d'abandonner, de me décourager. Je suis décidé à arrêter, j'ai plus envie de cette substance dans ma vie parce qu'elle me brouille, parce qu'elle en appelle d'autres (tabac, cannabis, cocaïne occasionnellement, autres drogues plus rarement encore).
C'est là que j'ai besoin de votre avis. Je vous ai pas parlé de toutes mes blessures ou peut-être mes névroses qui me font boire. Mais en exposant le contexte, mes abus, mon envie d'arrêter ainsi que ma crainte de retomber dans une phase où je me fous de m'enfoncer. Y a-t-il différents parcours? Plus rapides que d'autres? Plus supportables que d'autres? Est-ce normal d'avoir peur d'abandonner l'idée d'arrêter quand on a à peine entamé quelque chose? Je me vois plus continuer comme ça, prêt malgré tout à m'éloigner des gens que j'aime (excusez-moi l'égoïsme). Surtout si c'est pour éviter qu'ils veuillent m'aider alors qu'ils ont un verre à la main, la compassion dans les yeux. Vous voyez ce que je veux dire?
Merci à celui qui se sentira concerné. Je donnerai suite à mes aventures.

4 RÉPONSES

Lyna11 - 27/07/2021 à 11h41

Bonjour Bobby,

Le fait de t'inquiéter de ne pas avoir la patience d'arrêter est révélateur je trouve de ta dépendance...
Tu aimes être seul et boire seul ce qui évite souvent d'avoir à se justifier et expliquer ses choix...mais la vie sociale est intéressante et nécessaire parce que malgré tout tu ne vas pas bien...sinon tu ne serais pas ici

Ce qui est le plus difficile je trouve c'est d'accepter la maladie, la dépendance...de se regarder honnêtement comme tu le fais et d'accepter qu'il faille changer.
Ce qui est difficile c'est de supporter les autres avec le verre à la main quand toi tu ne peux plus...je te donne une astuce qui m'a bcp aidé depuis 6 mois, je me suis renseigné sur le sujet de l'alcoolisme à fond, j'ai lu beaucoup de texte de vidéo you tube...
En comprenant les mécanismes de la dépendance à l'alcool je me rassure dans mes choix,.je comprend mes erreurs et pourquoo moi je suis alcoolique alors que je ne buvais que le.weekend...

Quand tu arrêtes de boire je trouve que tout est plus clair,l'alcool transforme tout, dénature tout...
Accroche toi pour toi oui ça va être long et tant mieux. A vaincre sans péril on triomphe sans gloire

Bobby - 27/07/2021 à 18h23

Merci de ta réponse encourageante !
Je suis contient que mon rapport aux autres va changer mais je vis pour moi et je veux pas que ça fasse flancher ma motivation. J'ai l'impression que c'est nécessaire pour moi alors je vais m'accrocher comme tu dis !

Samoth - 28/07/2021 à 16h04

Je ressens la même chose, je ne consomme que les week-ends mais à grandes doses et je paie le prix la semaine, je paie autant professionnellement qu au niveau familial.
Je sens que je suis déprimé jusqu'au prochain week-end, cette je ne suis pas non plus satisfait de ma vie et de la vie du monde actuel en général mais cela ne m aide pas.
J ai pris conscience de cela, depuis pas mal de temps mais chez nous l alcool est carrément une religion donc je vais devoir me séparer de mes amis et c est ce qui me fais peur.
J ai besoin de sport, d air, de nature et plus de me retrouver cloué à cause de mes excès du week-end.
Par où dois je commencer ? Comment expliquer cela à mes amis ? Quelle va être ma vie sociale après ça ?

Lyna11 - 31/07/2021 à 08h09

Bobby,

A mon sens ce combat ou choix de vie c'est selon on le fait pour soi avant tout. Quand je disais qu'on a besoin d'une vie sociale on a surtout besoin d'être épanoui avec cette vie sociale.

Si j'ai bien compris tu as comblé la solitude en faisant des soirées qui t'empêche de te sentir seul, tu ne l'as pas spécialement fait par choix mais pour ne pas t'en rendre compte je me trompe ? Et comme nous tous sur ce forum tu es allé trop loin...

En arrêtant de boire tu vas devenir toi-même et du coup tu sauras ce que tu aimes ou pas parce que tout ce que tu feras tu le feras pour toi. En étant soi-même on attire les gens qui nous ressemble et c'est la que ça devient intéressant. Une vie sociale oui si elle te rend heureux ou au moins si elle ne te rend pas malheureux. Mais pour savoir tout ça il va falloir découvrir qui tu es toi il faut le voir comme une renaissance et pas la fin de quelque chose. Quand on est sous emprise on ne s'imagine pas la vie sans alcool mais lorsqu'on est plus sous emprise on se demande comment on a fait pour se faire autant de mal inutilement...je te promet qu'on peut-être heureux après.

Salmoth,

Bienvenue ici déjà et bravo pour ta démarche.
Je connais cette sensation d'être en mode éteint la semaine, on attend que le week-end arrive et on est tout à coup beaucoup plus heureux. Et puis on se met de plus en plus minable et les lendemains sont de pire en pire parce qu'on a dit ou fait de la merde...
Tu es dépendant à l'alcool psychologiquement parce que sans alcool plus rien n'a d'intérêt pour toi... ça ne fait pas de toi quelqu'un de mauvais ça fait de toi quelqu'un qui ne supporte plus l'alcool...et crois moi ça ne va pas s'arranger..
Sauf si tu fais quelque chose...
J'avais cette trouille de perdre les gens j'en ai perdu certain tant pis! Les vrais sont restés ceux à qui j'ai dis que je faisais ça pour ma santé ont compris les autres voulaient donc juste boire avec moi...

Ta future vie sociale te ressemblera et tu en seras content.
Moi j'ai fais un suivi psychologique en même temps parce qu'on boit tous pour oublier ou endormir quelque chose au fond de soi...une fois que l'élément déclencheur est ciblé tout est plus clair.

Allez ça va pas être simple mais ça en vaut la peine