

JEUNE ET ALCOOLIQUE

Par **Scoubydoo** Posté le 11/08/2021 à 14h00

Bonjour,

Je pense qu'écrire ce message me fera du bien car je pourrai extérioriser mon problème avec l'alcool car j'ai du mal à en parler aux autres et je le cache. J'ai 26 ans et j'ai besoin de boire tous les 2 jours minimum. Cela ne m'apporte rien et un mal de tête le lendemain. Je vois 2, 3 ou 4 pintes de bières à + de 8°.

Je pense être trop jeune et je veux en finir avec ce problème qui me ronge depuis longtemps.

Même en soirée (plus jeune, entre 18 et 23 ans) je me mettais toujours dans les pires états, je ne savais pas m'arrêter de boire (jusqu'à tombée de fatigue ou vomir). 3 soirées sur 4 je ne me rappelais plus de ma soirée.

Actuellement je suis au chômage depuis environ 4 mois. Il faut que je retrouve un rythme, je bois par ennui peut-être. J'ai toujours eu des problèmes avec les drogues : la cigarette (je fume, j'arrête, je fume, j'arrête...) le cannabis (j'ai réussi à arrêter, mais j'ai longtemps fumé, de mes 16 ans à mes 22 ans, maintenant 1 fois par an), l'alprazolam (xanax, anxiolytique, j'en prends le matin), tramadol quand j'ai mal au crâne après avoir bu (plus souvent le lendemain matin).

Je bois donc souvent seul, mais quand je suis accompagné aussi sans problème. J'ai peur de manquer d'alcool donc je bois plus vite que les personnes avec qui je suis. J'ai souvent mon verre en main.

Le lendemain je suis dans un état vaseux, j'hésite même à promener mon chien. Mais bon je le fais quand même. J'ai la flemme de tout.

En famille il m'arrive de boire le matin au déjeuner. Mais quand je suis seul j'évite de commencer à boire avant 18h.

Je ne sais pas comment arrêter ? C'est plus fort que moi. C'est l'addiction la plus dure que j'ai trouvée.

J'ai essayé les bières à 0 degré mais bon....

Je trouve toujours une excuse pour boire, du genre : J'ai fait un match de tennis pendant 1h30, ça mérite bien 2 pintes en rentrant ! Il n'y a jamais d'alcool chez moi. J'achète selon mes envies car si jamais je stocke, je pense que ça pourrait être 1000 fois pire !!!

L'alcool m'a fait avouer à des amis des choses pas sympas à entendre. Ça m'a souvent apporté des moments de honte le lendemain, et c'est souvent la cause des disputes que j'ai pu avoir, ou ignorer des gens.

7 RÉPONSES

Scoubydoo - 16/08/2021 à 19h14

Bonjour à tous !

Je ne sais pas si je suis lu mais aujourd'hui j'ai eu une tentation d'acheter des bières au supermarché à côté de chez moi et j'ai résisté, j'en suis fier !!!

Je n'ai pas bu depuis la veille de quand j'ai posté le premier message sur ce forum. Donc bientôt 6 jours (quand il sera 23h) Je suis content !

Bonne journée et bon courage à tous !

Moderateur - 17/08/2021 à 17h10

Bonjour Scoubydoo,

Sachez que vous êtes lu et que vous pouvez être fier de vous.

Fier d'avoir résisté mais aussi fier d'avoir eu, tout seul, cette prise de conscience.

Oui l'alcool et les drogues ont eu une place importante dans votre jeune vie mais vous avez décidé de dire stop et de ne pas vous laisser emporter. C'est un pas très important que vous avez franchi-là. C'est même essentiel.

Alors sachez que si vous êtes en difficulté, si par exemple vous êtes très tenté de reboire, nous sommes-là.

Vous pouvez écrire dans ce forum, ça fait du bien. Mais aussi vous pouvez nous appeler pour parler à l'un de nos écoutants ou encore vous pouvez utiliser le chat s'il est disponible.

En tout cas n'hésitez pas : c'est votre combat mais vous n'êtes pas seul.

cordialement,

le modérateur.

Scoubydoo - 20/08/2021 à 15h52

Hello,

Ce soir à 23h ça fera 10 jours que j'ai pas touché une goutte ! Bon avec les beaux jours, barbecue c'est difficile et donc ce matin j'ai acheté 6 tourtel (sans alcool) pour ce soir. ça me fait une petite récompense 😊

Merci pour votre réponse le modo, ça fait plaisir de se savoir lu 😊

Bon courage et bonne journée !

sandwich - 21/08/2021 à 13h56

Bonjour Scoubydoo, j'ai a peu près le même âge que toi et je vis quelque chose d'assez similaire. Depuis 3/4 ans je ne gère plus du tout ma consommation d'alcool, je bois plus que raisonnable et je termine toujours plus que saoul. Je ne me souviens de rien le lendemain et j'ai du mal a faire quelque chose de ma journée tellement j'ai mal a la tête et je me sens nauséeux.

Cela m'a déjà pose des problèmes de disputes avec mes amis, ou même mon petit ami, l'alcool me fait devenir incontrôlable... J'ai mit longtemps a accepter qu'il était un problème. Jusqu'a maintenant je me disait a notre âge tout le monde bois c'est normal et que je buvais un peu plus que certains.

C'est après une soirée bien trop arrosé ou j'ai commit une erreur, que je n'aurai jamais commit si l'alcool a outrance n'avait pas été de la partie que je me suis dit qu'il fallait régler ce problème et arrêter de boire si je ne voulais pas tout gâcher.

Je suis assez sujet a toutes les addictions, tabac, drogue en général, et j'ai eu du mal a me défaire de certaines d'entre elles mais l'alcool reste le plus dur a engager...

Je ne bois pas seule je me suis toujours "protégé" en ne le faisant pas mal a cause de cela j'ai aussi fermer les yeux sur le problème.

J'ai arrêter de fumer récemment et je pense qu'il est temps pour moi d'arrêter de boire.

Calam - 21/08/2021 à 15h10

Félicitations à vous !

Je crois que vous avez un premier déclic. Il n'y a pas de petites victoires. Soyez fier de vous !

Echappatoire - 22/08/2021 à 17h02

Cher Scoubydoo,

Merci d'avoir partagé ton histoire. Tu n'es pas le seul à avoir des trous noirs ou dit et fait des choses que tu n'aurais pas fait sobre. Moi aussi je me perd parfois, trop souvent d'ailleurs, dans cet échappatoire. Ce moment où le 1er verre en entraîne une multitude. Une flemme.. un mal être.. une honte..

caché et se dire que c'est la dernière fois. Bref, te lire m'a fait du bien ! Et félicitations pour les 10 jours !

Belle journée !

Scoubydoo - 16/09/2021 à 13h48

Bonjour et merci à ceux qui ont répondu, ça fait du bien de se sentir écouté. (et je m'etais pas reconnecté dsl pour la réponse tardive ^^)

Sandwich félicitations pour ton arrêt tabac et c'est déjà bien si tu as réussi à te mettre des limites comme : ne pas boire toute seule.

Echappatoire, je suis content que mon texte peut aider certaines personnes 😊
et Merci Calam !

Je ne m'etais pas reconnecté car à la fin de l'été j'ai recommencé, néanmoins je n'ai bu que é2 fois tout seul, toutes les autres fois j'etais accompagné, je veux vraiment réarrêter sur le long terme, j'avais réussi à arrêter 14j ! (et je me sentais super bien) mais un pote que je n'avais pas vu depuis longtemps est venu me voir et on a picolé ..!

Hier j'ai fait un break avec ma copine avec laquelle je suis depuis + d'un an. Ce n'est pas elle le problème, mais moi, je pense être vraiment inutile, je suis au chômage, je bois, (fume 1 jour sur 2), je suis anxieux. Bref je pense que je reviendrai vers elle mais la il faut vraiment que j'arrête la bibine car je me sentais super bien après 2 semaines d'arrêt ! Je vous tiens au courant !

Le fait de mettre mes accomplissements par écrit ici m'a beaucoup aidé car je ne voulais pas me décevoir moi-même ainsi que les personnes qui potentiellement me lisait. donc je continuerai de poster la

Dernier verre mardi 14 septembre le soir jusqu'à 1h : une bouteille de rosé, une bière de 33 cl et la moitié d'un flash de vodka.
