ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SAIS PAS QUOI FAIRE

Par Profil supprimé Posté le 01/09/2016 à 10h31

Salut,
Je sais pas trop par où commencer...
C'est la 10.000 ème fois que j'éssaye d'arrêtter de picoler.
A chaque fois je reprends.
Aujourd'gui ça fait 2 jours que j'ai pas bu. Je suis seul chez moi j'ai envie de me mettre une caisse, c'est assez puissant.
Je sais qu'il faudrait que je sorte, que je fasse autre chose, que je voie des amis mais ça ne m'intéresse pas. J'ai pas envie de sortir et de voir leur tronche pour entendre des banalités sur leur vie aussi pathétique que la mienne.
Parcequ'à quoi bon ? Tous les ans c'est la même chose, metro boulo dodo. C'est la rentré des classes, c'est noel, c'est la nouvelle année... Les années se suivent et se ressemblent. Ma vie se remplie de la même bouse de jour en jour.
Je suis infirmier. On me dit que j'ai de la chance de faire un métier que j'ai choisi. J'ai choisi mon métier oui, mais pas les conditions. Irrespect des médecins, irrespect des familles, irrespect de l'encadrement et de l'administration.
Et pendant se temps tes collègues te parlent toujours de la même chose, de leur gosse qui rentre à l'école, de leur grossesse, toujours les mêmes blagues de cul.
C'est toujours pareil ! Toujours !
Alors la solution c'est quoi ? Ben c'est la bouteille, c'est l'évasion, c'est le rêve et puis le coma avant que tout le merdier ne recommence.
Alors je sais plus quoi faire.
Là j'ai une boule dans le ventre et dans la gorge, de me dire que je dois arretter de boire pour ma santé mais que je vais voire le monde comme il est vraiment, dégueulasse et rengaine ça m'angoisse. Me dire que je dois me priver de ça pour pas crever trop top.
Tient mais c'est ça en fait. Pourquoi je veux arretter de boire ? Pour pas crever trop top. Mais pourquoi pas du coup parceque vu comment je vois la vie... Paradoxal. Je bois pour échapper à un truc que je n'aime pas mais que j'ai quand même envie d'expérimenter.
Je veux rêver sans crever. Je sais pas rêver sans alcool. Enfin si je sais mais ça arrive trop rarement. Lors d'un festival, lors d'un concert.
Le quotidien est minable. Les tâches du quotidien sont minables, pathétiques. Les gens autour de moi sont ridiculement centrés sur eux mêmes sans aucune conscience de l'univers qui les entoure. J'aimerais mieux ne pas me poser de question et vivre brancher sur TF1 H24, gober la bien pensance sans nausées et dormir traquille. Baiser ma femme tous les dimanches soir, faire mes 2 ou 3 gosses, acheter ma baraque, être heureux d'avoir signé mon CDI. J'en ei rien à foutre de tout ça, moi ce que je veux c'est savoir pourquoi on est là à ce poser ces questions, c'est savoir pour il y a quelque chose au lieu de rien. Je veux savoir ce qu'il y a vait avant que l'univers ne commence. Voilà des questions dignes d'intérêt. Malheureusement elles resteront sans réponses pendant longtemps, si ce n'es t à jamais.
Alors le quotidien fadasse et sans intérêt je le bois.
Je sais je suis surement dépressif. Mais comment ne pas être dépressif tout en étant lucide sur sa propre condition ?
Nous ne sommes rien. On avance sans but. On se reproduit comme des bêtes SANS Y METTRE AUCUN SENS.
Voilà ou j'en suis. Je sais que je devrais voir un psy. J'ai déjà fais ça, ça ne mène à rien. Antidépresseur, benzo... Ça ne m'emphe pas de me poser toujours les même question.
Voilà, j'attends pas forcément de réponse.
Je vais prendre mes benzo, dormir un peu et puis ça va recommencer quand je me lèverais, encore et encore et encore....

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 01/09/2016 à 22h14

Bonjour,

Je connais ce genre d'etat et de pensées jusqu'au moment ou j'ai voulu y mettre un terme. Heureusement ca ne s'est pas produit car moi me suis reproduite...., mais je me disais quelle monde de merde pour mes enfants. Imagines c pire encore quelle mère de merde si j"avais été au bout. le lendemain me suis inscrite ici avec un pseudo qui me rappelle ce que je veux retrouver.
Il apparait que nous alcooliques nous avons du mal avec l'injustice et des millions de choses dont on pourrait parler des heures et je vois que la routine nous pese aussi bcp.
Ton état dépressif viient de l'alcool aussi, même peut être plus de lui que de toi vraiment.j'ai eu peine à le croire mais c'est vrai, je le suis bcp moins maintenant, la je commence a avoir mal au dos, comment dire plein le dos de pas mal de choses mais suis plus vaillante et souriante et je vois la vie differemment.
Je te souhaite de ne pas arriver au stade ou j'ai faillit an arriver, car l'alcool est en définitif un long suicide sournois et non une aide apaisante comme il semble en avoir l'airau premier verre.
Je te souhaite une bonne journée demain avec des rebondissements note les peut être je ne peux pas croire que dans ta profession il n,y ait pas des situations cocasses je suis sure que tu dois aboir qqs anecdotes.
Je pourrai te parler des perversions de mon boulot de l,hupochrisie ect bla bla bla ...ca va me mettre en rage, je veux sortir de tout ca non je vais te raconter que figures toi même sobre et sobre de plusieurs semaines bah suis partie en clientele avec deux chaussures differentes lol a priori c inne d'être saoule chez moi.
lol

Profil supprimé - 02/09/2016 à 09h52

Et beh drôle d'infirmier, drôle de bonhomme ! Je crois que tu oublies que c'est toi qui dois diriger ta vie, à toi de façonner ton destin , rien n'est fatalité ! On dirait un ado ...

Avant de juger les autres , comment ils vivent , tu ne crois pas que tu devrais commencer par toi même ? Change de boulot si tout ce qui tourne autour ne te plait plus ou pas non ?

Et contrairement à joiedevivre, je ne crois pas que le problème vienne de l'alcool mais de toi. Il te faut plutôt un électro choc pour te remettre les idées d'aplomb, mais bon faut en avoir l'envie ET le courage, et là je trouve que tu en manques.

Désolé si je suis assez direct mais je crois que tu mérites que l'on soit franc avec toi, et détrompes toi tout le monde ne vit pas sans but, sans se poser des questions existentielles ... ou pas.

Bref je pense qu'en tant qu'infirmier tu sais très bien que faire en cas d'addiction à l'alcool, alors respire un bon coup, fais le tri dans tes idées, prépares un projet de vie et jettes toi dans la bataille, rien n'est acquis d'office !

Pat

Profil supprimé - 02/09/2016 à 11h57

Ohhh comme je te comprends..

Jusqu'à il y a peu tout allait bien, je buvais pour faire la fête avec mes potes, on sortait énormément. Puis l'entourage change, on ne voit plus grand monde, 50% son carriéristes et ne parlent que boulot (de leur prestigieux boulot, pas du tiens qui leur semble si peu important), 50% qui font des gamins et pensent que c'est le moment pour tout le monde, la majorité qui ne vivent que pour le paraitre, qui affichent leurs footings, séances de crossfit qu'il faut impérativement faire pour être à la page.

Et puis le boulot tous les jours avec les mêmes imbéciles ou tout doit aller plus vite que vite, la vie de couple qui devient monotone, la pression sociale et tout le monde pourri qui nous entoure, dans lequel un tweet vaut un communiqué de presse.

Je me suis aussi mis à boire tous les jours, seule manière de supporter ce contexte. Sauf que le retour de bâton a été violent.

Comme toi je pense être en dépression, je pense également que voir un psy pourrait être utile. Et l'alcool empire tout ça. Donc j'ai arrêté. Je tenais généralement 2/3 jours (pas bien souvent je l'admets). J'en suis à 2 semaines sans rien et comme tu le soulignes, je vois le monde tel qu'il est. Et ça ne me plait pas.

Changer de vie pourrait être LA solution (déménager, faire un autre taf moins merdique, se faire de nouveaux amis). Mais c'est plus facile à dire qu'à faire...

Profil supprimé - 02/09/2016 à 15h19

Pat, dans le genre psychologue de contoir anti-bienveillant merci pour rien.

Merci pour les autres.

Tchao

---

patricem - 02/09/2016 à 17h31

Bonjour,

c'est compliqué de vous répondre car il est difficile de comprendre ce qui tiens de la dépression et de l'alcool et ce qui tiens d'une vision nihiliste du monde (au sens philosophique, pas de jugement de valeur).

Est-ce que changer de vie pourrait être LA solution ? Je ne sais pas, cela peut valoir le coup d'essayer : passer en libéral pour ne plus subir les médecins et l'administration, changer d'endroit, partir quelques temps ailleurs (si les contraintes le permettent). Peut-être que trouver un groupe avec lequel échanger sur vos questions existentielles pourrait aussi vous aider.

Bon we quand même...