

## RÉAUGMENTATION DE MA CONSOMMATION

---

Par **Lexos** Posté le 11/06/2020 à 05h14

Bonjour,

Je me présente, mon pseudo sera Lexos.

J'ai bien peur que mon commentaire soit long, j'ai le sentiment de devoir livrer beaucoup.

J'ai été en contact avec l'alcool tôt, pas en consommation personnelle mais par rapport à ma famille. Ça a fait beaucoup de mal et en fait toujours. Mais arrivé en âge d'en boire il y a bientôt 4 ans, j'ai forcément testé les choses, j'ai bu, beaucoup, pas beaucoup mais dans tout les cas je me disais que j'aimais ça. Je ne sais pas si c'était pour me rassurer et quand je bois j'ai toujours une peur, une petite voix au fond qui me dit "et si ce verre, cette bière, c'était pas la preuve que tu bois trop ?". On m'a fait remarquer plusieurs fois que j'en parlais trop, du coup j'ai préféré taire les choses et me dire que je gèrerais seul, que je ne me laisserai pas avoir.

Il y a un an, j'ai commencé à travailler à plein temps, mais ça ne se passait pas bien. Je ne mangeais plus, et une bière suffisait à me mettre dans un état d' "ivresse" qui durait longtemps et j'y ai vu un moyen de pallier aux difficultés. J'arrivais bourré au travail, j'ai maigri, ça se voyait mais on ne me disait rien, c'était seulement des mots par-ci par-là. J'ai fini par changer d'ambiance de travail et ça se passait mieux, mais je ne pouvais pas m'arrêter de boire quand même.

Je suis par la suite tombé malade tout l'été, une mononucléose qui s'est aggravée au niveau du foie et je sais bien que l'alcool y était pour quelque chose. J'ai donc eut un sevrage "forcé" pendant 3 mois, mais ça n'a pas forcément posé de problèmes au niveau de l'alcool puisque j'étais de toute façon endormi les 3/4 du temps, et que les moments d'éveils étaient courts et je n'étais pas très conscient. Mais après m'être remis, j'ai commencé une formation qui ne me plaisait pas, il y avait une pression familiale derrière, ma situation avec ma copine était tendue, pareil du côté familial.

À cela sont arrivés de gros soucis financiers car je ne pouvais pas travailler, la mononucléose m'affectant toujours (la phase aigüe n'a duré que 3 mois, mais une phase tout aussi dure de remise en forme a continué pendant 6 mois ensuite). Je passais mon argent dans l'alcool, ma copine me menaçait de me quitter si je n'arrêtais pas. J'ai finalement réussi à me limiter à une bière par semaine, rien de plus pendant un moment, et même durant le confinement. Au final, ces derniers jours, j'ai appris le divorce de mes parents et je me suis séparé de ma copine... Avec tout ça, je n'ai pas pu m'empêcher de boire, boire beaucoup tous les soirs, en commençant de plus en plus tôt...

Je ne sais pas trop ce qui ressort de tout ça, bien que ce ne soit pas forcément beau... Je voulais surtout me livrer et donner ma vision et mon vécu jusqu'ici, et pouvoir dire les choses.

Merci de m'avoir lu.

## 2 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 11/06/2020 à 18h00

Bonsoir Lexos

Ton problème n'est pas tant l'alcool. C'est ta façon de le consommer. C'est un puissant antidépresseur, très efficace pour beaucoup, j'en ai fait l'expérience pendant des années.

Peut-être devrait tu prendre du recul sur tout ça, et gérer tes soucis un par un...

Les effets "bénéfiques" de l'alcool ne durent pas... Et tu devras un moment ou un autre trouver autre chose que cette fuite. Prends soins de toi.  
Oliv

---

**patricem** - 13/06/2020 à 16h27

Bonsoir,

je sais que je peux me pépéter, mais une admission en clinique psychiatrique (agréée, chambre seule, tout dépend de la mutuelle dont vous dépendez) peut durer plusieurs mois, le temps que cela aille mieux dans votre corps et votre tête. Cela peut prendre des mois. S'il faut en passer par là...

Bon courage, ce que vous faites est difficile mais très courageux. Accrochez-vous.

Cdt,

Patrice

---