ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT ME SORTIR DE SE BESOIN D'ALCOOL À OUTRANCE ALORS QUE JE SUIS JEUNE?

Par Dylan85300 Posté le 22/03/2021 à 21h00

Bonjour je m'appelle Dylan, j'ai 25 ans.
Je me dis qu'il faut commencer par un début et trouver des solutions pour m'en sortir.
Mon rapport à l'alcool a toujours été complexe, mon père est lui même alcoolique, il arrive à être abstinant quelques mois puis rebelote. Ça a gacher mon enfance et mon adolescence.
Quand j'ai moi même découvert l'alcool, j'ai aimer cette sensation mais aujourd'hui ça va trop loin. J'habite seul depuis 1 an et demi, et c'est là que ça c'est empirer avant je me mettais des bonnes cuites le samedi soir mais ça s'arrêtait la. Depuis que je suis seul, ça m'arrive aussi de boire dans la semaine, et le week end c'est vendredi samedi et même dimanche. En grande quantité a ne plus me souvenir de rien. Je me dégoûte. Je commence à sentir des effets néfastes sur mon corps, et le regard des gens autour de moi me fait beaucoup de mal. Ils savent que j'ai un problème, car ils arrivent à gérer leur consommation ce qui n'est pas mon cas. Quand j'étais plus jeune ça passait inaperçu mais maintenant ça devient compliqué. Je souhaite m'en sortir, j'ai penser à peut être aller voir un psychologue , je ne veux pas prendre de médicament. Je veux juste trouver une façon de m'en sortir qui me permette de vivre mieux, d'être plus heureux et de ne plus me détruire a chaque fois que je sors.

11 RÉPONSES

SteffiBerto - 23/03/2021 à 09h41

Salut Dylan,

J'ai eu envie de te répondre car ce que tu vis me parles. Je n'ai que 27 ans et pour la première fois de ma vie, j'admets que j'ai un problème avec l'alcool. Comme toi, je buvais seulement en soirée. Et puis petit à petit ma consommation a dérivé pendant la semaine. Je suis comme toi, je n'arrive pas à m'arrêter de boire en soirée. Au point de faire de la merde et de faire du mal aux gens qui m'entourent. Je me dégoûte et je me sens sale.

Je ne sais pas pourquoi je t'écris, je me dis que ça te ferait peut-être du bien de savoir qu'on est au moins deux à ressentir ça. Moi ça m'a fait du bien de te lire ..

Profil supprimé - 23/03/2021 à 11h17

Bienvenue Dylan et steffiBerto,

Suis un grand-père mais je me reconnais toujours dans vos partages car j'ai moi aussi commencé très jeune à boire et toujours à l'excès . Je me suis reconnu alcoolique fort jeune et me contentais toujours de faire des promesses de ne plus jamais boire, promesses que je tenais un jour ou deux et ensuite je reprenais le premier verre qui bien sûr, entraînait tous les autres jusqu'à l'ivresse . Marié à 23 ans pour répondre à la demande d'une jeune et jolie dame qui m'aimait et espérait qu'en m'offrant son amour , je ne boirais plus . Mais que nenni et cela créa des tensions dans le couple de nombreuses années . Accident en scooter un peu plus tard qui entraina la mort du motocycliste que je percutai . Etant donné que la justice n'a pas pu déterminer les torts , je m'en sortis très bien mais avec tout de même un gros poids sur la conscience car j'avais bu . Une semaine à l'hôpital . Je passe sous silence les autres péripéties pour vous dire qu'un beau jour suis allé faire une réunion AA . Je suis resté abstinent 3 mois en fréquentant uniquement ce groupe mais un peu en dilettante . Je me suis cru guéri et les ai abandonnés alors que j'avais si bien été accueilli sans jugement aucun et je n'y avais rencontré que des malades alcooliques J'ai rechuté durant 9 mois , c'était de pire en pire . Je suis un soir retourné dans ce groupe ; j'étais ivre-mort mais le lendemain matin, je me suis réveillé libéré . Je n'ai plus jamais bu depuis lors, mais n'ai plus jamais quitté AA . J'ai eu un groupe d'attache que j'ai fréquenté de nombreuses années et j'y ai pris du service . A présent , vu que les réunions sont supprimées cause Covid, je suis aussi sur un forum AA de l'ombre à la lumière et j'essaie du mieux que je peux de rendre ce que j'ai reçu chez AA . Chez AA, il m' a été dit d'arrêter un jour à la fois , de ne plus faire de promesses à long terme , de faire mon abstinence pour moi, de m'aimer et de ne reprendre le premier verre pour rien ni personne.

Tout ceci pour vous dire que vous n'êtes pas différents de moi et que si j'ai pu devenir et rester abstinent , vous aussi vous le pouvez vu que vous en avez le désir . Ne restez pas seuls avec votre problème , partagez-le ici et ailleurs . Autant avoir plusieurs cordes à votre arc . La seule condition pour faire partie des AA est d'avoir le désir d'arrêter de boire .

Bonne route à vous , vous n'êtes plus seuls ;

salmiot1

Moderateur - 23/03/2021 à 17h52

Bonjour Dylan, bonjour SteffiBerto,

Soyez les bienvenus dans ce forum et merci de vous être livrés. Merci pour votre confiance.

Vous avez pris conscience de votre dérive avec l'alcool et que trop c'est trop. Vous souhaitez retrouver une vie qui ne soit plus faite de ces incidents dont vous parlez et de ces pertes de contrôle avec l'alcool. Vous avez frappé à la bonne porte.

Certes les Alcooliques Anonymes promus par Salmiot1 et les autres groupes d'entraide (Vie Libre, Alcool Assistance, La Croix Bleue, etc.) offrent une aide tout à fait utile et sans équivalent. Leur force est notamment le soutien humain qu'ils apportent. Cependant il s'agit d'un soutien par le groupe qui repose - surtout chez les AA - sur le postulat que vous êtes "alcoolique pour la vie" et que vous devez capituler devant l'alcool. Ce n'est pas un travail individuel ni a proprement parler un soutien psychologique et cela ne vous aide pas à vous détacher de l'alcool mais plutôt à rester sobre. Cela peut être une voie pour arrêter de boire mais ce n'est pas la seule.

Il existe en France un système de soins et d'accompagnement pour les difficultés auxquelles vous êtes confrontés. Il repose sur une prise en charge individuelle par des professionnels des addictions. Les consultations sont confidentielles et gratuites. Vous pouvez notamment vous adresser à des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ou à des services hospitaliers d'alcoologie. Avec ces structures vous serez aidés par des professionnels qui connaissent les difficultés auxquelles vous avez à faire face. La première chose qu'ils pourront faire avec vous c'est une évaluation de votre situation vis-à-vis de l'alcool. C'est important car entre la perte de contrôle et la "maladie" alcoolique il peut y avoir une marge importante. Les réponses à apporter ne sont pas tout à fait les mêmes dans un cas ou dans l'autre. Une autre chose importante qu'ils feront avec vous c'est de discuter de vos objectifs et de vous aider à élaborer une stratégie d'action pour changer votre situation. En parallèle vous bénéficierez d'un soutien psychologique qui pourra vous aider à remettre à plat vos difficultés mais aussi vos atouts et vos ambitions. Enfin ils pourront vous accompagner dans le temps pour vous aider à tenir vos objectifs (garder le contrôle, boire modérément, diminuer progressivement, faire une pause, ne plus boire du tout, etc.).

Alcool info service peut vous donner les coordonnées du centre adapté le plus proche de chez vous. Contactez notre ligne d'écoute, notre chat ou consultez la rubrique "Adresses utiles" de ce site.

Sachez aussi que la prise en charge individuelle peut tout à fait se combiner avec l'entraide offerte par les groupes cités plus haut.

En vous souhaitant de réussir à vous réconcilier avec vous-même ! Première étape : ne culpabilisez pas et prenez la décision de vous en sortir.

Cordialement,

le modérateur.

Totisteph - 23/03/2021 à 20h58

Bonsoir,
Je vous ai lu et j ai eu envie de vous répondre. Surtout Salmiot1, vous avez à peu près la même histoire que mon mari, sauf qu il a 37 ans et que ce tragique accident lui a valu 6 ans de prison pour homicide involontaire.
Aujourd'hui, quasiment 2 ans après sa sortie, il plonge... je ne sais pas comment l aider. Nous avons un bébé de même pas 10 mois, et j ai une fille de 9 ans qui l adore et c est réciproque.
Il a admis qu'il avait un énorme problème avec l alcool. Ça en est arrivé au point qu'il avait disparu 1 semaine, et qu'il buvait 24h sur 24 au point qu'il a failli y rester.
Vous êtes dans cette situation et vous devez sûrement comprendre cette attitude. J essaie de l aider, le soutenir, mais je ne sais pas qu'elle attitude adopter:la confiance, la surveillance,l autorité, la tolérance?
Je suis perdue...

Profil supprimé - 24/03/2021 à 11h54

Bonjour Totisteph,

Je comprends que vous soyez perdue et qu'il vous est très difficile admettre votre impuissance devant la maladie de votre mari . Et pourtant , que pouvez-vous faire de plus que de l'aimer et de l'entourer du mieux que vous pouvez . Mon ex épouse a tout fait pour que je devienne abstinent , crier, pleurer, prier, menacer , m'aimer plus fort que jamais et pourtant je continuais à boire . Ce n'est que lorsque j'en ai eu vraiment marre, que j'en étais arrivé à me détester que j'ai enfin pris la bonne résolution de retourner chez AA , pour la seconde fois et surtout de capituler devant l'alcool . Plus de premier verre qui entraîne tous les autres, un jour à la fois , en restant bien entouré par mes semblables . Ma fille , à l'époque 13 ans, m'a bien aidé en ne me rejetant pas elle non plus .
Chose positive dans ce que vous dites, c'est que votre mari reconnaît qu'il est alcoolique . C'est le point de d épart de tout bon rétablissement , la première étape . S'il le désire il pourrait rejoindre les AA sur le forum de l'ombre à la Lumière et pour vous je vous invite à rejoindre les Alanons, association qui regroupe les conjoints, parents et enfants d'alcooliques . Cette association pourrait vous aider dans bien des domaines . Le numéro 09 63 69 24 56 est un répondeur national.
N'hésitez pas et prenez bien soin de vous et de votre fille de 9 ans que vous aimez tous deux .
Bonne journée à vous, vous avez tous mes encouragements et votre mari aussi .

salmiot1

Totisteph - 24/03/2021 à 16h19

Bonjour

Je vous remercie pour votre message et vos encouragements. Je vais faire tout ce que je peux pour lui et je vais l'encourager à rejoindre les AA.
Merci encore

Elo12 - 24/03/2021 à 21h19

Bonjour à tous, triste de lire vos messages , mais malheureusement cest le cas. Je n'arrive pas arrêté, jen ai mare... 37 ans et deux enfants. Essaye d'être forte pour eux. Mais si ils étaient pas là je partirai rejoindre les cieux. De l'aide jen ai demandé mais ça ne change rien... je replonge à chaque fois. Mais je reste positive je vais finir par y a arrive . Merci pour vos messages on se sent moins seul...bon courage a vs

---

Profil supprimé - 26/03/2021 à 09h48

Bonjour à vous et un bonjour tout spécial à toi Elo12

Tu as, je l'espère, pris contact avec les modérateurs de ce forum car tu n'as encore reçu aucune réponse à ton dernier (ou premier) appel à l'aide ici . J'en suis désolé .

Bien sûr que AA ne résout pas tout et j'en connais plusieurs dans mes amis et amies proches qui sont suivis de près par des psys, car AA est ouvert à tout, mais si je prends mon cas personnel, je dois bien admettre que je recommande souvent de AA, car c'est l'association qui m'a permis , avec ma participation certes , de me libérer de l'alcool .

Puis-je savoir à qui tu as demandé de l'aide ? Toutes sont bonnes à prendre, mais le gros du travail te reviendra . C'est toi qui ne dois plus reprendre le premier verre , un jour à la fois ; c'est toi qui ne devras lier ton abstinence à rien ni à personne, c'est toi qui pourras choisir une puissance supérieure en laquelle tu croiras, en qui tu auras confiance pour t'aider dans ta démarche . Personnellement , j'ai choisi le Mouvement AA et non un dieu quelconque ; cela m'a suffit . J'ai capitulé devant l'alcool , je me suis avoué vaincu car mes différentes promesses restaient toujours lettre morte tant que j'ai lutté contre l'alcool . J'ai admis qu'il serait toujours le plus fort, donc j'ai jeté le gant . Fais ton abstinence pour toi et pourquoi pas pour tes deux enfants que tu chéris . Ne reste plus seule . Viens ici journellement partager , je suppose que je ne serai pas le seul à te répondre, à t'encourager ; inscris-toi aussi sur le forum de l'ombre à la lumière qui a la chance d'être ouvert tous les jours 24h sur 24 et où tu seras accueillie par toute une bande d'amis et d'amies ayant peu ou beaucoup d'abstinence . Du programme AA, tu prendras ce qui te conviendra, rien n'est imposé, tout est suggéré . N'hésite pas à mettre plusieurs cordes à ton arc , crois en toi car si tu as le désir de devenir abstinente , tu le deviendras si tu ne restes pas seule . Si tes problèmes physiques sont importants , consulte ton médecin et parle-lui ouvertement . l'alcoolisme est une maladie , pas un vice, pas une tare . N'attends pas que la maladie progresse, réagis au plus vite , persévère dans ta décision .
Suis de tout coeur avec toi .
Bonnes 24 h à toi ainsi qu'à celles et ceux qui se connecteront sur ce forum.

salmiot1

Dylan85300 - 03/04/2021 à 23h21

Bonjour,
Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire et d'écrire.
J'ai essayer de me prendre en main mais j'ai une fois plus dévier.
Suite au message que j'avais écris je me suis fixée une chose arrêter l'alcool fort. Ce que j'ai fais samedi dernier , j'avais un anniversaire je n'ai bu que 2 bières toutes la soirée mes amis ont essayer de m'inciter a boire mais j'ai tenu, a vrai dire j'ose pas leur dire la vérité. J'étais fière de moi et j'ai apprécié la soirée sans alcool et surtout le lendemain je pouvais me regarder dans le miroir sans sentir de dégoût pour moi même. Mais bon ça n'a pas durer longtemps... Cette semaine j'étais en vacance un ami vient Jeudi soir , apéro , 3-4 bières , une bouteille de vin a 2 , une bouteille de vodka a 2. Bref une fois de plus je repars dans mes travers. Le lendemain matin je ramasse ma maison , et là on reboit une bière, ce qui a lancer une fois de plus une journée complète suivis d'une soirée. Je me suis réveiller ce matin pas fière de moi. Je sens que mon corps n'en peu plus et j'ai l'impression que c'est pas moi. Je me rends compte que j'y arrive pas. A vrai dire je ne peux pas en parler mes amis car il me voit comme le gars marrant fêtard donc j'ai pas l'impression qu'ils ont envie que ça change. Et malheureusement je peux pas en parler dans ma famille car ça détruirait ma mère et ma soeur sachant que mon père est encore très fragile au niveau de l'alcool. Je sais qu'il n'y a pas de solution miracle mais il faut que je sorte de ça j'ai 25 ans et je me dis que si ça continu je vais gache ma vie. Je me vois pas déplacer dans une association , je voudrais me tourner vers quelqu'un qui sera à l'écoute et qui me donnera le chemin a suivre.
Bonne soirée à tous et courage

Elo12 - 06/04/2021 à 10h45

Salut, tout d'abord cest très bien. Car tu fais le premier pas , regarde les groupes sur Facebook il y a en un qui est vraiment très sympa . On s'entraide avec la parole. Je suis à deux semaines asbtinence grâce à ça et surtout la motivation car comme toi je me dégoûtais. Sois fort . On est bien mieux dans son corps sans elle. On devient fier de nous en disant non aux autres.

Moderateur - 06/04/2021 à 16h00

Bonjour Dylan85300,

Je vais reprendre vos écrits...

[1]
"J'étais fière de moi et j'ai apprécié la soirée sans alcool et surtout le lendemain je pouvais me regarder dans le miroir sans sentir de dégoût pour moi même."

"Je me suis réveiller ce matin pas fière de moi. Je sens que mon corps n'en peu plus et j'ai l'impression que c'est pas moi."

Premier aspect : voici deux états très différents dans lesquels vous vous êtes retrouvé récemment. Indéniablement vous voulez arrêter l'alcool ou au moins reprendre le contrôle de votre consommation. Lorsque vous y arrivez cela vous procure de la fierté.
A contrario, lorsque vous avez trop bu vous perdez cette fierté, votre corps vous exprime que c'est trop et, surtout, vous avez l'impression que ce n'est pas vous. Le fait que vous ayez le sentiment que ce n'est pas vous quand vous avez trop bu est positif. Cela signifie que vous êtes en train de changer !

Mais qui est Dylan85300 ?

[2]
"A vrai dire je ne peux pas en parler mes amis car il me voit comme le gars marrant fêtard donc j'ai pas l'impression qu'ils ont envie que ça change. Et malheureusement je peux pas en parler dans ma famille car ça détruirait ma mère et ma sœur sachant que mon père est encore très fragile au niveau de l'alcool."

Deuxième aspect :
D'un côté, pour ses amis, Dylan est un fêtard que l'on va volontiers aller voir pour boire un coup. Ces amis-là ne voudraient pas, pense-t-il, qu'il change.
De l'autre, Dylan est quelqu'un qui ne peut pas se permettre d'avoir un "problème d'alcool" face à sa famille, notamment parce que son père a eu le même problème. Cela "détruirait" sa mère et sa sœur.
Dylan est donc une personne qui a un problème d'alcool mais qui tient à son "image" et qui pense que maintenir une certaine façade vaut mieux que de dire ce qu'il se passe pour lui. Ce qu'il y a de particulier cependant c'est que Dylan ne fait pas cela pour lui mais bien pour les autres : pour ses amis, pour sa famille. Finalement d'un côté Dylan s'interdit d'être authentique pour satisfaire aux besoins des autres et de l'autre côté ni ses amis ni sa famille ne connaissent le "vrai" Dylan. Vous vous sentez probablement bien seul.

Pour qui vous battez-vous, Dylan ? Et les autres, comment peuvent-ils faire quelque chose pour vous s'ils ignorent votre problème ?

Je crois que si vous deviez en parler à votre famille ce n'est pas pour dire uniquement "je suis alcoolique comme mon père" mais plutôt "j'ai un problème moi aussi avec l'alcool, mais ce n'est pas moi. Je vous en parle parce que j'ai décidé de me battre contre ce fléau. Comme mon père je veux m'en sortir mais je suis aussi différent de lui : j'ai bien l'intention de ne pas rechuter régulièrement et de ne pas vous faire souffrir." Comprenez-vous que tant que vous n'en parlez pas vous pouvez uniquement, dans votre esprit, être "comme votre père" et donc avoir une représentation de vous-même où vous faites souffrir votre famille ? Or, si vous en parlez vous vous donnez les moyens de ne pas être celui que vous imaginez. Ne traînez pas avec vous cette idée que vous allez "forcément" faire souffrir vos proches ou rechuter comme votre père. Vous avez une volonté de changer et une démarche qui ne demande qu'à prendre de l'ampleur en s'ouvrant aux autres. Donnez à vos proches les moyens de vous aider et d'espérer. C'est certes inconfortable pour eux mais quelle fierté vous pourrez lire aussi dans leurs regards si vous y arrivez ! C'est aussi un élément de motivation important pour vous.

[3]
"Ce que j'ai fais samedi dernier , j'avais un anniversaire je n'ai bu que 2 bières toutes la soirée mes amis ont essayer de m'inciter a boire mais j'ai tenu, a vrai dire j'ose pas leur dire la vérité."

"Cette semaine j'étais en vacance un ami vient Jeudi soir , apéro , 3-4 bières , une bouteille de vin a 2 , une bouteille de vodka a 2. Bref une fois de plus je repars dans mes travers. Le lendemain matin je ramasse ma maison , et là on reboit une bière, ce qui a lancer une fois de plus une journée complète suivis d'une soirée."

Troisième aspect :
Vous avez des amis qui banalisent énormément l'alcool et qui, pour certains, ont certainement eux aussi un problème. L'ami qui est venu vous voir pendant les vacances a lui aussi bu beaucoup d'alcool et s'il a tenu le choc c'est qu'il a une longue habitude de consommation derrière-lui. Alors je m'interroge parce que lorsqu'on a un problème d'alcool il n'est pas rare qu'on aille voir les "amis" pour le masquer sous un vernis de "convivialité".

Mais surtout ces amis vous incitent à boire. Quand vous dites "je repars dans mes travers" je ne crois pas que vous soyez entièrement responsable. Il y avait vos amis, les habitudes prises avec eux et l'image que vous voulez préserver alors que cela vous conduit là où vous ne voulez pas aller. C'est un ensemble de choses qui vous a conduit à boire. Cela souligne que si vous voulez arrêter de boire il va falloir que vous preniez des décisions quant à vos fréquentations : leur expliquer votre situation pour vous laisser boire peu d'alcool ou des boissons sans alcool en soirée ou, si ce n'est pas possible, couper les ponts avec eux un certain temps. Il semble difficile de faire autrement sinon cela sera trop difficile pour vous !

En espérant avoir pu vous éclairer par ce retour en miroir.

Dites-nous ce que vous en pensez.

Cordialement,

le modérateur.