

ETUDIANT ENTREPRENEUR, CONSOMMATION JOURNALIÈRE EXCESSIVE

Par [ayourt59](#) Posté le 30/07/2021 à 19h24

Bonjour,

Je franchis enfin le pas d'en parler.

J'ai 21 ans aujourd'hui. Étudiant en Science Politique, j'ai créé 3 sociétés depuis 2 ans et qui fonctionnent plutôt bien. Avant le 1er confinement, je ne buvais qu'occasionnellement lors de soirées (avec excès mais je dirais une fois toutes les semaines).

J'ai commencé à accentuer ma consommation avec le déconfinement et le retour des soirées entre amis jusqu'à arriver à consommer tout seul régulièrement. N'ayant pas beaucoup d'amis, ni de copine j'ai commencé à boire seul en Août 2020. Pendant le deuxième confinement, j'enchaînais mes journées de travaux (cours et mes sociétés) avant de boire le soir. Ma consommation était de 2/3 bières par jour.

Sauf que depuis le début de l'année 2021, ma santé psychologique accentuée par le stress a fait que je consomme de plus en plus régulièrement de l'alcool fort en grosse quantité. Depuis 1 mois, je vis seul puisque je dois travailler sur mes entreprises la journée mes parents étant en vacance je ne peux les rejoindre. Je consomme chaque jours à minima une demi bouteille de Whisky le soir. C'est mon moment de libération, je lâche tout.

J'ai totalement arrêté le sport alors que je pratiquais le cyclisme en compétition, on nous a empêché de rouler. En un an je suis passé de 65kg à aujourd'hui 102kg (je fais 190cm). Le sport ne me permet plus de m'évader comme avant à contrario de l'alcool. J'adore l'effet que l'alcool me procure. Pendant que je vois les autres jeunes de mon âge s'amusait en soirée, moi je suis seul dans ma coin. J'ai pas pu mettre les pieds à mon école depuis Mars 2020 (Covidé lors du seul mois d'ouverture en septembre 2020).

J'aimerais vraiment arrêter, reprendre le vélo (j'adorais ça) mais je remet toujours au lendemain ça. Je n'y arrive pas. Le fait de ne pas avoir d'attache social m'aide pas. Je travail en politique et en événement sportif et l'alcool me permet d'évacuer tous les stress de la journée. J'adore ce que je fais, j'adore mon travail mais le fait de ne pas avoir d'attache amical me pèse énormément. Je m'entend très bien avec mes proches collaborateurs mais qui ont des âges bien plus avancés que moi ...

1 RÉPONSE

[Trek44](#) - 06/08/2021 à 20h32

Bonjour Ayourt59,

Je te félicite pour au moins en prendre conscience à ton jeune âge. Si tu viens ici, c'est que tu sais que tu as un problème avec l'alcool. Ce n'est pas une honte. On s'est très bien que l'alcool est un anxiolytique mais qui a terme va te pourrir la vie.

Un conseil mets toi des objectifs comme pour ton boulot. Reprends le vélo, et roule avec d'autres cyclistes.

A continuer comme ça, tu vas aller droit dans le mur. De plus en plus d'alcool, moins de motivation pour gérer cours et entreprises...

C'est un peu alarmant ce que je te dis mais à la fin, c'est ce qui pourrait t'arriver.

Resaisi toi, car tu es encore jeune, c'est le moment ! Courage et crois en toi !
