

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL DÉPRESSIF

Par [stephane23](#) Posté le 08/01/2023 à 23h27

Bonjour, je m'appelle Stéphane j'ai 44 ans.

J'ai commencé à boire en grosse quantité vers mes 20 ans, ça était plutôt de l'alcool festif, cela a duré pendant de nombreuses années. Il y a environ 9 ans suite à une séparation, je me suis mis à boire seul, et le mode festif est devenu un mode dépressif. Toujours en très grosse quantité surtout du whisky, bien souvent le lendemain aucun souvenir mis à part les messages et appels sur mon téléphone, il m'est arrivé de me retrouver en bas des escaliers avec la tête ouverte.

Cette façon d'être a détruit beaucoup de choses autour de moi, relation amoureuse, amitiés. Encore aujourd'hui, j'ai rencontré quelqu'un et en 3 soirées où je n'est pas su me contrôler je suis sur le point de perdre cette personne.

Mais elle a su me faire ouvrir les yeux et me faire prendre conscience du problème, chose que je m'étais caché auparavant.

Lors de ces phases je ne suis vraiment plus la même personne, j'aimerais vraiment m'en sortir mais il y a toujours cette angoisse, cette peur que je ne saurais expliquer.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

Tous vos commentaires sont les bienvenus.

2 RÉPONSES

[roiask](#) - 09/01/2023 à 10h53

Bonjour Stéphane,

J'ai 43 ans

On a grosso modo le même parcours, j'ai commencé à 15 ans et j'ai "juste" rajouté énormément de drogues sur l'alcool, festif beaucoup, dépressif pas mal et pour finir addictif, bien trop longtemps...

Voilà 5 ans que j'ai eu le déclic pour m'extraire des drogues et 2 ans et demi que je n'y est plus touché, ça n'a pas été une partie de plaisir et j'en paye encore les conséquences mais j'avance bien !!

Le 5 décembre 2022 après un énième trou noir à faire de la merde, à être un autre, à être mauvais, avoir vomi partout dans ma chambre, j'ai eu le déclic pour l'alcool !!

Pour moi maintenant c'est une évidence, être totalement sobre, mais c'est un travail sur moi que j'ai commencé il y a 5 ans, changer les choses, les habitudes, la manière de voir la vie, le rapport aux autres, de te voir toi !!

Je ne peux que t'encourager dans ta démarche, ça ne va pas être simple parceque ça touche à des choses très enracinées au fond de nous, des habitudes de vie, des facilités pour cacher nos problèmes !!

Mais il n'y a pas photos, l'arrêt des drogues m'a fait renaître et même si ça ne fait pas longtemps je sens déjà que l'arrêt de l'alcool va encore me faire revivre mieux !!

De toute façon quand j'ai eu le déclic, je me suis dit mais putain pourquoi t'a pas ressenti les choses comme ça plus tôt, bah parceque j'ai déjà donné beaucoup d'énergie pour stopper les drogues mais maintenant c'est limpide, j'ai choisi de vivre une vie sans artifice, en phase avec qui je suis !!

N'hésite pas à contacter des personnes pour te faire aider si tu en ressens le besoin, il n'y a pas de honte à avoir, c'est même plus tôt l'inverse, tu dois être fier de vouloir changer les choses

Un jour après l'autre, ne lâche pas même si des fois tu rechute, ça marchera à un moment et tu seras fier de toi et tu pourras construire une nouvelle façon de vivre !!

Courage et à bientôt !!

[stephane23](#) - 09/01/2023 à 15h21

Merci pour ton témoignage, j'avoue j'ai eu un gros passage drogues aussi, mais j'ai su passer au dessus. Ça peut encore m'arriver mais en soirée.
