

JE SUIS EN TRAIN DE FOUTRE MA VIE EN L'AIR

Par **Profil supprimé** Posté le 09/08/2015 à 12h02

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'appelle S., j'ai 22 ans encore pour quelques jours, et je rencontre de graves problèmes à cause de ma consommation d'alcool. Je ne sais pas si je dois parler de "consommation" ou de "relation avec" l'alcool. J'ai souvent été dans le déni vis à vis de mon problème de consommation. Quand je bois, je suis incapable de m'arrêter. Le lendemain, je m'en veux énormément, je décide de tout arrêter. Et puis quelques jours après, je me persuade que je suis capable de me contrôler, alors je recommence: et même si la première fois, je suis capable de me contrôler, je rechute inéluctablement au bout de deux ou trois consommations.

Au début je pensais que c'était "normal", et que ma volonté d'arrêter était un effet "gueule de bois", alors que ma consommation était extrême parce que j'étais "jeune et sans limite". Puis petit à petit je me suis rendu compte que j'associais "alcool" et "plaisir". J'étais tellement enfermé dans ma manière de penser que je ne me suis pas rendu compte que je faisais souffrir ma famille, et que je perdais mes amis les plus proches.

Maintenant, je crois que si je cède continuellement dans mon abstinence, c'est que physiquement j'ai besoin de boire. Je regarde dans le passé: mon meilleur ami ne veut plus me parler car j'ai un mauvais effet sur lui, ma mère ne sait plus quoi faire pour m'aider, mon frère a décidé de ne plus se mêler de mes problèmes "car je ne changerai jamais", j'ai essayé de mettre fin à mes jours deux fois, ai fini en réanimation et en hôpital psychiatrique. Je suis suivi par un CASPA sur conseil d'un médecin, mais cela ne me sers pas beaucoup car j'ai l'argumentation pour excuser chacun de mes actes (je reporte chaque excès sur un problème affectif ou autre).

J'ai l'impression que si je veux être sociable, il faut que je boive: mes amis boivent, ma famille boit. J'ai l'impression que le seul endroit où je me sens bien est en soirées.

Peu à peu, je suis en train de tout perdre: ça commence par les amis, puis la famille. Je ne veux pas que ce soit les études et le boulot. Je sais que si je ne fais pas quelque chose maintenant, je perdrai tout bientôt. Ce message est un peu une bouteille jetée à la mer, dans l'espoir que quelqu'un me réponde avec les mots justes pour me montrer que l'alcool n'est pas le seul vecteur de sociabilité, et que ma dépendance à ce produit doit être compensée par une abstinence totale. Je ne compte plus le nombre de fois où je me suis retrouvé dans des situations dangereuses à cause de ce produit, et ça me fait mal de ne pas avoir réussi à m'en sortir. Je ne veux plus sortir de chez moi. J'ai peur de sortir de chez moi. Et je souffre.

Je ne relirai pas ce message par peur de ne pas avoir le cran de l'envoyer après: excusez les fautes.

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/08/2015 à 11h37

Bienvenue ici,

Tu fais une analyse assez complète de ta situation et tu y apportes la solution: l'abstinence, bah oui tu ne peux pas te contrôler ni contrôler ta consommation, le mieux c'est de ne pas boire.

Et comme on dit des excuses tout le monde en a c'est comme le trou du cul, et systématiquement le gars qui boit en a des tonnes ...

Je buvais exagérément aussi quasi tous les week ends et j'ai arrêté totalement, et je te confirme que oui tu peux t'amuser sans alcool, et aussi tu peux éviter les sorties à risques.

N'oublies pas non plus le tel et le chat sur ce site ainsi que de lire les liens en dessous, tu vas trouver des tas de liens pour t'aider.

Profil supprimé - 10/08/2015 à 16h11

Bonjour Kcirtap55,

Je ne fais pas une analyse, j'essaye simplement de décrire ce que je ressens vis à vis de ma consommation.

Qu'est ce qui t'a permis de rester abstinent(e), et pendant combien de temps maintenant? Comment l'as tu vécu? Je vois une addicto et une psychiatre, ça m'aide, mais je veux des vrais témoignages pour voir que c'est un combat qui n'est pas insurmontable et isolant.

Profil supprimé - 10/08/2015 à 17h19

J'ai commencé le 11 juin, et j'ai juste bu une fois mais volontairement lors du mariage de ma fille. (3 petits verres de vin et une coupe de champagne tout ça étalé sur pas mal d'heures en plus)

Sinon des le lendemain je suis reparti sur les bases du "0" alcool.

Je pense que j'y arrive pas trop mal car, c'est par hasard en trouvant un lien qui m'a amené ici et en lisant des histoires ici, je me suis dis qu'il était peut-être temps pour moi d'arrêter aussi.

Bref c'est encore assez récent mais je trouve que pour le moment je m'en sors pas mal. J'ai parfois des envies passagères, rien

d'insurmontable, j'ai beaucoup de volonté de toute façon et je ne crains pas vraiment la souffrance.

De toute façon , je ne souffre quasiment plus de rien, je dors vraiment mieux, je récupère aussi une meilleure mémoire, c'était devenu catastrophique. Ma concentration s'est améliorée, plus de patience aussi, plus réfléchi mais j'agis vite et mieux aussi.

Sur le plan de l'isolement, c'est pas encore tip top, mais je suis de base un solitaire , mes surnoms sont "l'ours ou l'hermite" tu vois le genre, mais je sors quand même beaucoup plus sans chercher spécialement à parler avec des gens, voir du monde me suffit. ^^

Je ne crois pas être le meilleur témoin, j'ai l'impression que d'autres ici ont beaucoup plus de mal.

Dans 3 semaines je quitte le Nord Est pour la région de Perpignan, je vais voir si j'arrive à gérer une nouvelle vie, sans alcool. Enfin perso, j'y crois car, j'aurais plus d' occupations .

Profil supprimé - 15/12/2018 à 12h12

Bonjour, J'aimerais savoir où vous en êtes.

Profil supprimé - 17/12/2018 à 20h41

Bonjour batiste j'ai lu toute votre écriture courageuse avec beaucoup de respect.
J'ai moi-même été au milieu de cela. Et c'est peut-être pour cette raison que je vous souhaite beaucoup de courage.

Profil supprimé - 18/12/2018 à 10h08

Thomas11, ce fil date de plus de 3 ans et j'aurais voulu avoir des nouvelles de ces personnes. Moi même ayant eu de gros soucis (1/2 bouteille whisky ou pastis par jour), j'ai arrêté il y a 2 ans. J'ai enterré un ami vendredi dernier, il y a un an j'ai perdu un ancien collègue de boulot. Et c'est quand on est passé par là que l'on s'aperçoit (avec du recul) la destruction que cela provoque. Ses 2 proches décédé à cause de l'alcool.

Profil supprimé - 27/12/2018 à 10h48

Je rejoins l'avis de Tony66.

Ce serait vraiment super d'avoir un suivi. Une personne qui nous tient au courant et qui nous annonce que le souci s'est arrangé, que désormais elle est sobre et s'en est sortie. Comment ? Pourquoi ? Cela pourrait nous donner une motivation supplémentaire. Désolé pour ton ami et félicitations de t'en être sorti.
