FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

2 ANS D'ALCOOLISME INTENSIF...

Par Profil supprimé Posté le 16/03/2016 à 06h27

Bonjour et merci pour le clic.

Je vous explique rapidement mon problème et la raison de mon message :
Je n'ai que 23 ans et je suis alcoolique depuis 5 ans. Au début c'était un remède facile, un échappatoire temporaire pour encaisser une forte dépression lors de mon adolescence. Cela me redonnait envie de vivre pendant mes soirées (et une petite partie de moi pense même que cela m'a sauvé la vie...).

Aujourd'hui je taf, fais un peu de sport pour la forme et me sens bien... mais mon rapport à l'alcool à changé : je trouve toujours du plaisir à boire malgré mon passé mais je ne parviens pas à fermer l'oeil sans cette drogue :/ Quand je ne bois pas je tourne des heures dans mon lit, ne me sentant pourtant pas anxieux ou stressé. Mon organisme semble habitué à cet effet somnifère. Je bois 10/15 bière ou une demi bouteille de sky en 2/3h par soir... chaque soir... depuis 2 an... Juste pour dormir.

Même si je n'ai aucun pb d'argent, de famille, d'amour ou de santé... Je suis convaincu, a raison semble-t-il, que suivre ce rythme va me mener à la mort assez rapidement. Je redoute évidemment les soucis financiers ou relationnels, mais le plus préoccupant pour moi est ma santé future. J'ai peur des complications que peut engendrer ma conso régulière, même si elle ne représente que 2 ans de ma vie.

Est-ce que ma grande consommation sur ce court terme est nuisible pour ma vie future ?
Est-ce que je peux revenir à une vie normale si je stop MAINTENANT, malgré mon passé alcoolique ?
Quels conseils me donnez-vous afin de VIVRE une vie normal sans alcool ?

Merci pour vos réponses...

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/03/2016 à 19h12

Tu es jeune donc si tu te reprends il n'y aura pas de pb.
Par contre ta consommation est inquiétante.et cache sans doute qq chose
Moi je te conseillerais de te faire suivre dans un caspa.
Bon courage

Profil supprimé - 16/03/2016 à 22h37

Bonsoir Goblyn, D'abord bravo pour ton courage, tu sembles savoir faire la part des choses mais que le contrôle t'échappes.... Ce n'est que mon humble avis; tu dois traiter la base du problème. Ne t'en fais pas trop, je me suis aussi soigné à l'alcool (heureusement que j'étais pas médecin). On semble avoir un "trop plein" de neurones à cramer, non...?
Tu as toutes les chances de ton coté, tu es jeune comme je l'ai été quand j'ai crié "au secours", j'aurais bientôt 30 ans. Comme je me tue à le dire il n'y a pas que le CSAPA, si t'as la thune prends sans hésiter un(e) psychologue (préférence EMDR pour aller plus vite, c'est cher) et vois avec ton médecin traitant.

Seuls courage, persévérance et "psychothérapie" feront de toi celui que tu veux être.

CDLMT

Profil supprimé - 17/03/2016 à 18h55

Merci pour vos réponses rapides.

Ma conso est inquiétante j'en suis conscient. Avec tout ce poison auto-administré en si peu de temps (voir plus si je ne stop pas...), combien de mois ou d'années avant qu'un organe commence à me lâcher ? C'est précisément cette question qui m'a amené ici.

J'ai bcp réfléchi à ma situation et je pense avoir mis le doigt sur quelque chose.
Il y a quelques années ce besoin de m'alcooliser était REEL. Je voulais me "griller des neurones" comme le dit mon vdd ☺ Aujourd'hui je suis un autre homme, je me suis remis de certains passages difficiles de ma vie. Ce rythme de vie festif du passé (qui m'a bcp aidé) à entraîné une dépendance à l'alcool. Par chance, je dépends de cette substance "seulement" pour dormir et non pour VIVRE.
C'est surement pour cette raison que je trouve toujours plaisir à boire : je vis bien avec certes, mais je vis aussi bien sans... Sauf pour ce pu*ain de sommeil !

Ma conclusion : ne serait-il pas intéressant d'envisager une période de plusieurs semaines sans taf, sans alcool (évidemment),

entretenant l'ataraxie comme le faire se peut (kamoulox !) dans le SEUL but de retrouver un rythme de sommeil stable, ne dépendant d'aucune drogue ?

Merci encore pour vos réponses, cela m'aide beaucoup

Profil supprimé - 17/03/2016 à 20h32

Il y a d'autres moyens pour dormir que l'alcool. Tu es jeune, tu devrais pouvoir trouver d'autres trucs. Au pire il y a les médocs qui sont quand même bien moins mauvais que l'alcool. Moi j'arrive à m'endormir en me concentrant sur ma respiration. Mais j'avoue ne pas avoir de réel pb de sommeil. Par contre, quand je buvais, je me réveillais systématiquement à 3h du mat, avec des relents acides et des angoisses. Maintenant je me réveille spontanément à 6h du mat fraiche comme une rose après mes 6-7 heures de sommeil profond.
Je te conseillerais de consulter pour ce pb.