FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

HONTE, SOLITUDE ET PROBLÈMES

Par Profil supprimé Posté le 14/07/2017 à 02h14

Bonjour à tous, j'ai bientôt 39ans je suis séparé et père d'un petit garçon et je suis très sensible, j'ai eu beaucoup de problèmes d'enfance et dans ma vie de jeune adulte qui me sont tombés dessus.

Celà fait environ 5ans que je bois le soir, de la bière plus ou moins forte à 7 degrés en moyenne dans le seul but que son effet me fasse me sentir mieux et souriant. Je pense que selon les soirs j'en prends de 1 à 3 litres. Ça paraît énorme quand je l'écris ici présentement...

Je suis sensible car en écrivant celà je suis en pleurs. Il est 2h du mat', je pense à mon passé douloureux, mon fils me manque, je suis triste et déprimé mais je le cache beaucoup et j'ai terriblement honte de moi d'être aussi faible moi qui soigne beaucoup mon image de beau gosse gentil.

Je suis séparé depuis bientôt 2ans et j'ai utilisé l'alcool pour essayer de tenir mon mariage qui ne tenais plus à grand chose dans les 3 dernières années de celui-ci.

Je vais surement aller re-picoler un peu pour trouver le sommeil je ne suis plus à une fois près je pense, je ne souhaite pas me niquer la santé avec un traitement mais je sais que je me fais du mal et je veux ralentir pour garder le sourire mais arrêter de me détruire intérieurement et aussi extérieurement moi qui veut essayer de vivre vieux tellement je considère ma vie plutôt ratée jusqu'à aujourd'hui.

Merci beaucoup d'avance de vos conseils j'ai presque besoin qu'on me prenne par la main là.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/07/2017 à 20h05

Bonjour Varopoto,

L alcool est une reponse qui parait parfaite pour des moments de mal etre. Surtout lorsque l on est sensible. Souvent la sensibilite s accompagne d une anxiete et l alcool est un anxiolytique...
Et quand la deprime arrive il permet d oublier... un temps. Parce qu ensuite avec l augmentation des consos il empire tout.

Si tu veux mettre les choses dans l ordre il ne te faut pas rester seul. Tu vas pouvoir trouver de l aide aupres de centres specialises, des associations comme l anpaa. Avec des medecins alcoologue tu vas pouvoir prendre en charge le premier de tes problemes, changer ta conso.
Ca part de la je crois, ensuite la deprime peut s effacer d elle meme ou persister. Il ne faut pas laisser ca car cela amplifie la difficulte a gerer ou arreter.
Ces deux choses sont liees generalement, ce type de conso auto destructrice n est pas le mieux pour l image de soi, la deprime fait boire plus, boire plus enfonce un peu plus...

Et si tu choisis ce chemin, sans l alcool la sensibilite sera toujours la. Mais tu pourras apprendre a mieux la gerer, a en trouver des bons cotes, a moins etre aspiré par les mauvais. Et la fuite dans l alcool ne te semblera plus etre une reponse face a des choses fortes a vivre.

Et etre pris dans une addiction n est pas une faiblesse, ce sont des tourbillons d emotions qui nous traversent et le"medicament"est propose culturellement, tres tot, en toute inconscience. Ses effets sur le cerveaux sont tels que devenir dependants ou addictes avec une conso reguliere est plutot normal. Et ici tu ne ressentiras pas de jugement, alors ne te laisse pas pourrir par cette honte. Si elle te sert de moteur pour reagir tant mieux, si elle t enterre un peu plus oublies la car tu n es pas coupable de grand chose.

Courage, en ecrivant ici tu as fais un premier pas et j espere que tu pourras trouver une aide et des pistes pour aller mieux.

Profil supprimé - 18/07/2017 à 06h49

Ce message était il y a quelques jours et j'y ai repensé j'ai bien ralenti ma consommation en m'appuyant sur un petit quelquechose d'autre..la fume durant ce weekend sans non plus tomber dans un excès, une murge dimanche soir et malade lundi matin. Bon sang c'est de la merde cet alcool!... et hier soir j'avais une 50 en 8 deg qui traînait chez moi, je n'ai bu que ça et fumé une demi-cigarette. Je vais vraiment essayer de ralentir ma consommation sérieusement sans tomber dans l'excès inverse je pense du 0 alcool vu que je n'y suis sûrement pas prêt comme ça brutalement. Bon courage à tous, tenez bon et à bientôt, je pense venir refaire des tours par ici pour voir ce qu'il s'y passe. Prenez soin de vous c'est important.

Profil supprimé - 18/07/2017 à 10h31

Oui et merci Flo66 c'est vrai que c'est un premier pas et c'est vrai aussi que l'alcool est tellement banalisé et utilisé pour fuir le quotidien ou les problèmes chez quasiment tout le monde arrivé à un moment. Et je suis en plus à un âge charnière où les amis, les choix de vie, tout prend soudain une tournure bizarre et on ne maîtrise pas tout. Merci en tout cas et à nouveau @ bientôt et bon courage à tous. Je reviendrai pour aider si je peux un peu

---

Profil supprimé - 24/07/2017 à 20h21

Bonjour,
Oui c est a toi de trouver ce qui te va, et le mieux pour ca si tu sens que tu ne maitrise pas vraiment comme tu le voudrais c est de consulter. Cela ne veut pas dire arret immediat et total ne t inquietes pas
Pour ce qui est de la fume on peut effectivement y trouver un paliatif mais en fait ces produits ne se ressemblent pas vraiment. Le point commun c est qu ils evadent de nous memes, mais pas de la meme facon. En etant objectif je pense ce produit moins nocif mais cela reste un psychotrope. De plus si tu ne choisis pas tes varietes tu ne peux savoir les taux de thc(une des substances actives) et les effets peuvent etre tres differents en fonction des varietes, des produits utilises. Le melange avec alcool correspond en fait a une nouvelle drogue. C est imagé un peu mais c est ca. En buvant et fumant tu n as pas leffet de l alcool et plus loin du canabis, tu as un effet mixé plus puissant. Je ne te dis pas ca pour juger mais pour que tu ais le max d elements pour bien considerer ce paliatif

Tu as raison de dire qu il y a un moment pour le 0 alcool, je te souhaite de le trouver, s il t est necessaire, avant que la vie ne l impose. Quand t es pret tu vois plus trop ca comme un exces, c est juste le moment d arreter une drogue

Bonne route a toi et oui viens nous tenir au courant.
Bonne journee