

LA SOLITUDE

Par Profil supprimé Postée le 01/04/2019 17:10

Je me présente, j'ai 23 ans je suis étudiante sur Paris depuis bientôt 3 ans. Et c'est depuis que je suis sur Paris que je bois seule chez moi de l'alcool, jusqu'à m'enivrer excessivement, et à vomir pour hier soir...

Si je décide d'écrire maintenant, c'est que je commence à penser que j'ai un problème avec l'alcool. Car ce weekend, une amie est venue me voir, j'ai apprécié la voir. Pour la soirée, on a acheté de l'alcool qu'on a pas fini car on été fatiguée.

Mais du coup, hier elle est partie, et j'ai fini tout l'alcool qu'il restait jusqu'à m'en rendre malade et tout vomir. Sur le moment, je trouve ça amusant d'être dans un état second. Je ne pense pas à mes problèmes ou au fait d'être seule. La solitude me pèse énormément. Je pleure régulièrement, même si depuis quelques mois ça va mieux, car je sais que je vais être bientôt diplômée.

Souvent, j'ai honte d'acheter de l'alcool à la supérette du coin de ma rue. Car je sais que c'est pour boire seule.

En plus de ça, beaucoup de membre de ma famille sont alcoolique et j'ai peur de le devenir. Je connais les conséquences de l'alcool sur les liens sociaux.

Ma consommation est problématique, je pense. Est-ce que je dois totalement arrêter de boire? Ou comment ne pas être tenté? Parce que je me dis souvent "une fois de temps en temps ça ne fait pas de mal". Le problème, c'est que sur une année, il y a au moins 3-4 fois où je vomis car je bois excessivement.

Mise en ligne le 03/04/2019

Bonjour,

Telles que vous décrivez les choses, il semble que l'alcool soit intervenu dans votre vie parisienne pour combler votre solitude mais aussi apparemment tenter d'oublier certains problèmes. Au-delà des fréquences de consommation, des quantités bues, du fait de boire toute seule ou que certains excès vous rendent malade, c'est cette "fonction" prêtée à l'alcool qui peut rendre vos usages problématiques.

Dès lors que le recours à l'alcool vient répondre à une difficulté et devient une sorte de "béquille", comme on l'entend souvent, il y a lieu, comme vous le faites, de se questionner. Pour autant, il nous sera difficile d'évaluer et de décider pour vous si vous auriez à arrêter totalement ou si vous pourriez revenir à des consommations plus maîtrisées, plus "convenues". Quelle que soit la voie que vous déciderez de suivre, mener à bien votre projet passera vraisemblablement par d'autres questionnements et d'autres remaniements.

En effet, s'il y a un lien de cause à effet entre votre sentiment de solitude et vos alcoolisations, autrement dit si cette solitude vous rend "vulnérable", il va bien falloir trouver le moyen d'en faire quelque chose d'autre, que ce soit en l'approvoisant ou en trouvant d'autres moyens de vous en écarter, de la leurrer. Difficile dans ce format de "Question/Réponse" de suggérer des pistes sans avoir aucune idée de vos goûts, de vos centres d'intérêts, de votre souhait ou pas d'être accompagnée dans la résolution de vos difficultés. Sachez en tout cas qu'il existe des lieux de consultations spécifiques s'adressant aux jeunes concernés, d'une manière ou d'une autre, par un souci de consommation. Il s'agit des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) où il est possible d'être reçu de manière individuelle, confidentielle et non payante par un professionnel sensibilisé à la question des usages problématiques et de ce que, bien entendu, ces usages peuvent masquer.

Pour vous présenter ce dispositif, vous trouverez ci-dessous un lien vers un article de notre site sur lequel, comme vous le verrez, un moteur de recherche permet au besoin de trouver facilement la CJC la plus proche de chez soi.

Nous restons tout à fait disponibles pour échanger avec vous de manière plus directe et précise si vous avez envie de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les CJC"

Autres liens :

- repérer un problème avec l'alcool