

JE SUIS DANS UNE IMPASSE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/11/2020 à 03h17

Bonjour/bonsoir à tous ceux qui auront la patience de me lire.

Je ne sais pas trop par où commencer...

Je m'appelle Lucas et j'ai 25 ans. J'ai réalisé, il y a peu, que j'ai un souci avec l'alcool. Je me suis mis à boire (beaucoup) tout seul depuis 2-3 mois. Pour fuir une certaine réalité et parce que ça me faisait du bien. Je me sentais plus léger et heureux. Sauf que je me rends compte que ça fait tout le contraire. Avant, avec amis quand nous sortions, je buvais aussi beaucoup mais je ne pense pas que c'était pareil. Ou peut-être que si...

J'ai commencé à boire tout seul, chez ma mère, dans ma chambre d'ado. Ca a commencé, il y a 2-3 mois comme je l'ai précisé. Je ne le disais à personne, bien évidemment. Après ça, j'ai décidé d'aller à Lyon en prenant un airbnb et pour être confiné avec ma meilleure amie et un autre ami. Je suis donc maintenant à Lyon mais je me retrouve seul dans cet airbnb.

Pourquoi ?

Il y a quelques jours, nous avons décidé de faire une petite soirée tous les 3. Et je me suis donné en spectacle et gâché la soirée. Je ne me souviens plus pourquoi parce que j'ai fait un blackout (oui j'en fais à chaque fois que je bois). Mais d'après ce qu'on m'a répété, j'ai surréagi pour des choses futiles. J'ai monopolisé ma meilleure amie pendant pour lui parler. Je me souviens lui avoir avouer que j'avais des soucis avec l'alcool.

Nous avons repris la soirée pour faire en sorte qu'elle se passe bien. Je me souviens ensuite du seul moment où nous sommes allés nous coucher.

Le lendemain, mes 2 amis ont quitté l'airbnb. Moi étant toujours dans les vapes et n'ayant pas trop cherché à comprendre. Je me suis réveillé le soir, recevant un message de ma meilleure amie.

Ce message me disait qu'elle souhaitait couper les ponts avec moi pour le moment en me reprochant pleins de choses. Pleins de choses pas facile à lire mais c'est vrai que quand je buvais avec tout mon groupe d'amis avant, j'étais exécration et dont je ne me souvenais pas forcément. Elle me disait aussi que l'aide dont j'avais besoin ne devait pas d'abord venir des autres mais de moi-même. Ca a été la goutte de trop, cette soirée, pour elle. Parce que c'est vrai que je n'ai pas été facile avec elle. Mon autre ami qui était là, je n'ai plus eu de nouvelle depuis.

Alors je me suis pris ça un peu pleine face et je ne m'y attendais pas et pourtant j'aurais dû à force de pousser le bouchon à chaque fois. Je ne sais pas si elle reviendra un jour, je ne sais pas comment faire pour qu'elle revienne. Et ça me rend triste.

Quelques jours après ça, j'ai décidé de boire beaucoup tout seul parce que j'étais énormément triste et je me sentais seul et incapable de m'en sortir tout seul. J'ai fini avec 2 grammes dans le sang et en plus de ça à me faire du mal. J'ai fini aux urgences parce que j'ai prévenu quelqu'un qui a appelé les pompiers.

J'ai vu un psychiatre aux urgences le matin qui m'a prescrit du xanax et m'a conseillé de me faire suivre par un psy.

Je suis reparti comme ça, c'était assez expéditif.

Donc je me retrouve encore seul. Dans mon mal être et je ne sais pas quoi. J'ai énormément envie de boire et je ne pensais pas que c'était à ce stade là. Le gout de l'alcool me manque. J'ai donc bu quelques fois encore beaucoup mais n'ayant plus envie de me faire du mal par peur de finir encore aux urgences.

J'ai donc perdu mes amis à cause de moi, de l'alcool, de mon mal être. Et je ne sais pas quoi faire, j'ai l'impression d'être dans une impasse terrible.

Je devais, après la fin de ma location airbnb, être hébergé chez l'ami qui était là au début dans l'airbnb et qui ne me donne plus de nouvelles pour que je puisse me poser à Lyon, chercher un travail. Je m'étais imaginé pleins de projets dans ma tête pour aller mieux. Faire du sport, régulariser certaines situations, aller voir un psy mais au final tout ça a tombe à l'eau. Je ne sais pas où je vais aller après ça. Je ne sais pas ce que je vais faire. Je n'arrive pas à avancer seul. Et j'ai terriblement envie de boire pour oublier tout ça.

J'ai tout perdu et je ne sais pas comment faire pour m'en sortir. Je suis en train de m'enfermer dans une spirale infernale.

Je vous remercie d'avance pour vos futures réponses et m'excuse pour la longueur du texte.

2 RÉPONSES

[Marredemoi17](#) - 17/11/2020 à 11h50

Bonjour Lucas,

Déjà tu n'es pas seul.... nous sommes nombreux ici à vivre et avoir vécu la même chose que toi... bravo d'être venu te confier ici ...

Je connais bien ces écarts, ces délires, ces trous noirs, ces réveils difficiles où les messages fusent et où tu as envie de te faire tout petit petit tellement tu as honte et tu t'en veux.

Avec mon expérience, je dirais déjà que les personnes avec lesquelles j'ai connu cela n'étaient pas bien pour moi, première réflexion, Avec du recul, il s'agissait d'amis oui mais pas d'amis sains et sincères, ils m'entraînaient plutôt plus que moins ds l'alcool, les fêtes, et tout le bazar donc tôt ou tard ça aurait pété et je ne regrette pas auj car ils ne m'apportaient rien de stable et sécurisant. Réfléchis à ce premier point.

Ensuite j'en ai fait des boulettes et j'en fais encore avec des gens que je côtoie à peine et qui doivent se dire quand j'écris mes bêtises tous les 15 j ah revoilà la folle, ils me répondent même pas mais j'écris quand même pour raconter ma vie c'est ainsi je me pardonne je me sens seule dans ces moments là j'ai juste besoin de parler et voilà je ne fais de mal à personne à part me ridiculiser mais je préfère en rigoler ...

Donc d'abord oui le cercle est vicieux oui très très vicieux car plus tu fuis dans l'alcool plus c'est dur plus tu vas avoir envie d'y retourner car c'est trop dur et ainsi de suite. Je peux te garantir pour l'avoir vécu de nombreuses fois qu'il tE faut Essayer de stopper net quitte à en pleurer à dévorer des paquets de gâteaux des pizzas ce que tu aimes et ça pendant 2/3 jours déjà et tu vas retrouver tes esprits d'un coup je sais c'est dur mais il n'y a que ça pour revenir à toi et pouvoir poser les choses. Ensuite peut être que tu te diras que Lyon non que tes amis non plus et tu commenceras à envisager d'autres alternatives. Essaie 2/3 jours d'affilée et dis moi comment cela évolue pour toi.

Pour le reste pas de regret pas de culpabilité la terre est faite d'alcooliques mais aussi de dépressifs de bipolaires d'addicts a autre chose de psycho rigides d instables et de tout plein de personnalités différentes qui ont toutes des soucis différents donc personne n'est parfait, un ami te lâche pas car tu étais bourré ok il accuse mal le coup mais il te tend la main ensuite pour t'aider donc pour résumer qui peut prétendre être parfait ? Personne et le pardon existe pourvu qu'on tienne à l'autre sincèrement donc arrête de ruminer de refaire le film ça ne sert à rien zappe pour le moment et tente les 2/3 jours sans rien tu n'as tué personne mais il faut que tu te sauves toi par contre tout seul comme un grand.

Courage à toi et reviens en discuter si tu le veux

Lucie

Avrel - 10/01/2021 à 23h24

Bonjour c'est vrai ruminer ramène à la honte ou mal-être et ça nous fait boire pour "oublié" et encore une fois bourré on repense à toutes les fois où on abuse le lendemain quand on est lucide et en redescende de se pseudo bien être d'alcool. On se sent encore plus mal ça s'arrête jamais. Donc le mieux c'est rien du tout car on gère même pas un verre. Moi aussi je suis pareil puis j'ai un peu compris . De tout les jours maintenant c'est 1 fois tous les 6 mois et des fois 2 mois pourtant je veux pas je connais la suite je sais que je vais dans le Mur mais c'est comme si je comprends rien bref la c'est ma vie lol. Pour les gens comme nous sensible à l'alcool le mieux c'est zéro de zéro. Bon courage à vous
