

BLACKOUTS

Par **quack** Posté le 02/01/2023 à 15h51

Alors voila,

Pas facile de se dire qu'on a un réel problème de consommation si jeune.

J'ai 23 ans, je suis en seconde année de master, j'ai ou plutôt j'avais des amis, une famille qui m'aime, un toit au dessus de la tête, je fais du sport, je lis beaucoup, enfin bref, une vie agréable et saine au quotidien.

Souvent les personnes que je rencontre me disent "Mais attends pourquoi t'es seul, pourquoi tu sembles triste avec la vie que tu as ? Il y a un truc qui cloche !" Et bien oui, il y a un "truc qui cloche".

Cela à commencer dès mes 15 ans je dirais, je buvais à outrance, mon comportement changeait radicalement et le lendemain je me levais démunis de mes souvenirs de la veille. Un black out. On me racontait les péripéties de la veille, mes agissements plus que problématiques et ma mise en danger constante.

Mon problème n'est pas dans la consommation quotidienne, c'est la consommation ponctuelle à outrance, je ne maîtrise plus rien, je suis une "autre personne", le regard vitreux qui tient debout seulement pour boire le prochain verre sans même profiter de sa soirée.

Ces consommations abusives sont incontrôlables, je ne peux les prévenir qu'en ne buvant pas. Ce que je n'arrive pas à faire. Si ces consommations n'entraînaient pas de réelles problèmes plus jeunes, aujourd'hui elles ont de lourdes conséquences.

Montagnes administratives pour refaire ses papiers lorsque je perds mes affaires, dépenses inutiles d'argent pour racheter les affaires perdues, problèmes avec les forces de l'ordre, pertes de tous les amis que j'avais, briser des relations amoureuses...

Depuis cette année il y a eu une montée en puissance dans mes agissements, je me suis réveillé 3 fois au service des urgences car je me suis blessé violemment et sans aucun souvenirs de la veille. Je vous laisse imaginer les états de confusions dans lesquelles je peux me retrouver les lendemains de consommation.

J'écris ces lignes car aujourd'hui j'ai peur, on dit souvent que l'enfer c'est les autres, pour mon cas je suis mon propre enfer. Lorsque ma vie est équilibrée et saine, un seul verre va entraîner des conséquences dramatiques que je ne contrôle pas et qui viennent remettre en doute tous les efforts que j'ai pu faire. Je retombe inlassablement dans les mêmes travers avec des conséquences toujours plus graves.

J'ai tenté d'éviter l'alcool à tout prix, grave erreur, car plus la période où je ne consomme pas est grande et plus la rechute est vertigineuse. J'ai tenté de me faire suivre pendant plus d'un an par une association d'aide à la dépendance, sans succès non plus. J'ai tenté de me tuer au sport ou au travail, mais mes "démons" reviennent toujours toquer à la porte... je ne sais plus quoi faire et cela m'effraie.

Aujourd'hui j'ai très peur pour moi, pour les autres, pour mon avenir si je n'arrive pas à me contrôler. La part de moi qui se met dans des états incontrôlables est en train de gâcher ma vie.

1 RÉPONSE

Today - 03/01/2023 à 00h24

Bonsoir Quack.

Pas facile d'avouer avoir un problème avec l'alcool jeune effectivement.

On a souvent tendance à banaliser à votre âge en disant "il faut que jeunesse se passe!".

J'aurais aimé avoir votre lucidité à votre âge même si mes moments "festifs" étaient disons moins "spectaculaires" dans le sens moins destructifs.

"Avoir tout ce qu'il faut pour être heureux" ne veut pas dire qu'on l'est forcément. Ce n'est que l'opinion de l'autre sur soi avec ses critères de ce qu'il faut pour être heureux.

Être heureux, ça doit (pour moi) venir de l'intérieur, être sa seule source de bonheur initiale....le reste autour, un plus.

Vous avez utilisé une expression dans votre écrit "mes démons".

Il y a peut être une ébauche de réponse là dedans à vos alcoolisations massives.

L'on ne boit pas pour rien. Il y a toujours un "pourquoi" et un "pour quoi".

Trouver les réponses à ces questions est, de mon avis, un travail à effectuer pour comprendre ce qui nous a amenés à cette relation toxique avec l'alcool....et à en sortir surtout.

J'ai tendance à conseiller d'aller voir un psychologue ou psychiatre. Il y a aussi les csapa qui offrent une équipe pluridisciplinaire pour un

bon accompagnement dans votre démarche pour vous en sortir.
Solo c'est "casse-gueule".

Courage à vous, il est possible de s'en sortir.
