

L'ALCOOL EST LA "SOLUTION"

Par **Lordenovi** Posté le 11/02/2023 à 12h32

Le titre du post se veut volontairement provocateur, ne m'en voulez pas.

Bonjour à toutes/tous

Je me débat aussi avec l'alcool, mais quelque chose m'étonne sur ce site : l'absence quasi totale d'un trouble particulier. Quelque chose que beaucoup ignore, j'en suis rendu compte au fil de mes lectures et découverte personnelle.

Parmi les adultes ayant ce trouble, environ 70 % d'entre eux ont un trouble associé, comprenant la dépendance aux substances nocives. Les substances nocives les plus consommées sont le tabac, l'alcool, le cannabis et la cocaïne.

Il s'agit du trouble de l'attention, avec/sans hyperactivité, TDAH.

Et quand on l'est, on l'est à vie. Et ce trouble s'exprime différemment quand on est enfant, ado et adultes. Il est méconnu en France, contrairement au Canada par exemple, et les personnes "atteintes" le sont souvent sans le savoir.

L'alcool est la "solution" que la psyché (et le circuit de la récompense) trouve pour gérer ce trouble. C'est évidemment une mauvaise solution.

Renseignez-vous, qui sait... Il y a de nombreuses ressources, video YouTube, sites dédiés.... Chez moi comme chez de nombreuses personnes, ça a fait "tilt" (j'ai 46 ans, autant vous dire que le "pourquoi je suis comme ça ?" a duré, duré, duré....)

Bon vent à vous toutes/tous

4 RÉPONSES

Boubette - 13/02/2023 à 11h26

Bonjour Lordenovi,

Le sujet que tu lances m'interpelle, car j'ai fait le même constat que toi.

En étant TDAH (je le suis, et également un de mes fils), on a besoin de mouvement et d'adrénaline. Ce qui n'est pas possible dans l'enseignement à la française ni par la suite dans la plupart des métiers.

Mon impression est que je dois ralentir mon cerveau pour pouvoir m'adapter aux autres, avec une substance autorisée : l'alcool.

J'ai l'impression que je ne pourrais jamais m'adapter sans ça.

Mon fils commence aussi à avoir des addictions, malheureusement...

Je ne sais pas trop comment trouver de solution, ni pour moi, et encore moins pour mon fils.

L'impulsivité, le besoin de bouger tout le temps, etc...

Lordenovi - 13/02/2023 à 15h41

Salut Boubette,

Oui ! Aujourd'hui, je me dis que si je pouvais refaire ma vie, je partirais à la montagne, faire guide, basejump et compagnie et puis la mer aussi, enfin tout ce genre de trucs et sports extrêmes...

Le démon adrénaline et intensité c'est réveillé à l'adolescence, la musique rock, les pogos 🤘, puis les bières, rapidement, puis le hasch, puis l'électro évidemment, ecsta et surtout LSD... Je la fais courte mais j'ai coupé avec tout ça à un moment donné, début de la vingtaine, puis l'alcool.

Le truc qui m'a sauvé, sans le faire exprès, c'est le sport, que j'ai commencé à l'adolescence aussi... je suis vite devenu accro à la dépense physique. bref, je picolais beaucoup le soir et faisais beaucoup de sport, "tout beaucoup" (et tout de suite de préférence évidemment). j'ai réussi tant bien que mal la fac.

Bref, au fur et à mesure des lectures, je mets un doigt sur toutes les "solutions" que j'ai trouvées pour calmer et rassasier cet appétit de tout, tout de suite, très fort...

j'ai trois enfants, les trois TDAH à différents degrés. Le plus grand à 14 et, bon, comme toi, j'aimerais leur éviter mes galères.

Si le dialogue est ouvert avec ton fils, parle lui de tout ça. Et regarde tout ce que tu peux de ton côté, écoute tout ce que tu peux sur le net et YouTube. Partage avec lui. Même s'il prend pas et applique pas tout de suite, quelque part, il entendra qu'il y a des réponses et des moyens de pas subir les mauvais côtés de ce trouble.

Et inscris toi au sport, un truc qui te plait, pour toi et seulement toi (tu en seras plus disppo pour ton fils...) 😊

phedon - 14/02/2023 à 11h59

Bonjour.

Je me permets de vous rejoindre dans la discussion car je me reconnais un peu dans ce que vous dites. Je ne sais pas si je suis TDAH, j'avais d'ailleurs jamais entendu parlé de ce trouble avant aujourd'hui, mais ce que je peux dire c'est que je pense qu'à travers l'alcool je recherche l'extrême.

Extrême en limites d'abord, puisque je ne sais pas m'arrêter lorsque je commence. Il me faut boire tout tout de suite, et s'il y en a plus alors que je ne suis pas ko je retourne en chercher. Vous imaginez bien les états minables dans lesquels je peux me retrouver...

Et les risques énormes que je prends. Pour ma santé et celle des autres. Je ne sais pas s'il y a une volonté inconsciente de prendre de tels risques, de risquer la mort disons pour me sentir vivant.

Je suis assez sportif aussi. Je pratique la boxe et pareil, je pense que cette pratique n'est pas anodine. L'adrénaline, l'intensité des entraînements, le risque de se prendre des coups, tout ça me fait sentir vivant. Et si je pouvais je m'entraînerais cent fois plus.

Hormis ça, quand je ne bois pas ou ne fais pas de sport, je me sens comme vide, déprimé. Et ça me fait repicoler... En ce moment je ne travaille pas, l'ennui m'envahit assez vite. Mais je vais en profiter pour me sevrer. Je vois mon médecin lundi.

Bientôt 18 ans de picole, de beuveries, de teufs, d'apéros entre "amis de défonce" ou seul. Je suis passé aussi par une longue période cannabis, arrêtée en un clac de doigts mais compensée par l'alcool en excès. Et là je commence un peu flipper pour ma santé quand même.

Désolé pour le pavé, ça fait du bien de parler. Je vais me renseigner un peu plus sur ce trouble.

Lordenovi - 14/02/2023 à 15h30

Salut Phedon,

Ah oui, la boxe ! j'y suis allé aussi, quel pied cette intensité 😊 française pour ma part, avec de l'aikido, puis j'ai goûté au self defance/krav maga et j'avais commencé le kung-fu en début d'année...

C'est clair qu'on se sent vivant, enfin vivant j'ai failli écrire.

Même profil que toi sur le "no limites", je sais pas comment j'ai échappé à un truc grave, alors qu'il m'est arrivé des trucs graves (alcoolisé évidemment ou sous substance : accidents, crise bizarre en club, etc.)

Le plaisir d'aller très haut et la difficulté du très bas (déprime, dépression, ennui mortifère, rien, à plat, tout vide...).

Ce que je peux dire rapidement sur ce "trouble de l'attention", c'est, comme le disent les experts, qu'il est mal nommé : c'est plus un "déficit d'inhibition". L'inhibition, c'est quand on s'empêche. Un déficit là-dessus, c'est ne pas savoir "s'empêcher", bref "no limite".

Je te laisse creuser de ton côté, évite les "influenceurs" ou autres là-dessus, il y a des profs, toubibs et autres qui ont plein de contenus (sur youtube). je peux pas mettre de liens ici dsl

bonne journée
