

## ETAT D'ÂME

---

Par **ju59800** Posté le 09/04/2023 à 17h36

Encore, encore entrain de boire, encore entrain d'essayer de calmer ma souffrance, mes démons alors que j'ai pris une cuite énorme hier.

Je ne vais pas bien, je me sens seul, je me sens nul, je m'enferme. Je suis malade.

J'ai des traumatismes qu'il faut que je soigne et que je soigne vite. Le stress, l'anxiété deviennent de pire en pire. Je buvais pour oublier, ça marchait pas trop mal mais depuis un certain temps c'est pire, normal je bois et je sniff des poisons qui me tuent à petit feu.

Je cache mon mal être par l'humour avec ma soeur que je suis entrain d'emmener au fond du trou avec moi pour n'être pas seul encore une fois... Elle est trop faible pour lutter et elle n'ose pas m'empêcher de faire de la merde. Je suis censé la protéger et je fais tout le contraire.

Au final qu'est ce que je fais de mes week-ends? Toujours pareil Coke et bières rien d'intéressant. Ah si parfois je sors pourquoi? M'enfiler des bières et prendre de la Coke en dehors de chez moi. J'en ai marre d'être détruit devant ma femme et mes amis, de ne plus me rappeler, d'être ivre mort à 20h.

J'ai peur, peur de perdre ma femme et mes amis. J'ai une femme formidable qui ne boit pas, qui ne se drogue pas. Mes amis ont un peu le même mauvais style de vie que moi et je me rassurerais là dessus : l'autre est toujours pire que soi. Alors que je suis le wagon de tête... donc c'est une excuse de merde de rejeter la faute sur ses potes mais à la fois ça me ferait chier de devoir les quitter car je suis incapable d'être raisonnable et de les voir autres parts que dans un bar...

Mon cerveau est épuisé alors que je suis bon dans mon travail c'est d'ailleurs la seule chose qui me tient encore à la réalité des choses... Il faut absolument que je reprenne des bonnes habitudes. Que mon cerveau arrête de penser à l'alcool et à la drogue.

J'ai des gens qui m'aiment et je fais de la merde. Je les rend triste. Trop de dommages collatéraux. J'essaie de sortir de ma solitude mais c'est de pire en pire. Ma vie personnelle est une catastrophe à cause de mes addictions. Depuis 10 ans, je fais des phases parfois ça va bien parfois ça ne va pas du tout et je plonge. Sauf que ces phases de bien sont de moins en moins présentes et du coup les phases de moins biens sont plus nombreuses et plus rapprochées...

Je perd du temps, de l'énergie, ma santé. Je loupe des moments importants de famille notamment les 18 ans de mon frère... J'inquiète les gens qui m'aiment.

J'ai envie de pleurer, d'hurler de faire sortir cette douleur. D'exprimer normalement mes émotions. De devenir le mec que j'ai mis en sommeil, d'être ce que je suis au fond car je ne suis pas quelqu'un de mauvais. Mais sous alcool / drogue je dis n'importe quoi...

J'ai envie de faire autres choses, d'avoir des responsabilités, d'aider les autres que les gens soient fiers de moi. J'ai envie que ma femme me fasse confiance, que ma mère ne s'inquiète plus. J'ai envie que mes amis ne me voient plus comme un mec déchiré. J'ai envie de faire des économies. D'arrêter d'être mal. J'ai envie de faire des activités intéressantes de reprendre du plaisir

Il faut que je me mette en marche que je réactive la machine. Que je mette en place les mêmes stratégies qui font que je suis bon dans mon boulot.

J'ai besoin d'aide. J'ai pris un rendez-vous au CSAPA je pense que c'est déjà une bonne démarche. Je l'avais fait il y a 2 ans mais je n'y suis pas allé car j'ai été lâche.

Je voulais juste vider mon sac en ce dimanche de Pâques et écrire ce que j'avais sur le coeur. J'ai vu beaucoup de posts sur ce forum et ça fait du bien de trouver du réconfort.

Bon courage à toutes à tous dans votre combat et comme un membre du forum à cité cette très belle phrase de Socrate : La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé.

## 2 RÉPONSES

---

**vika23** - 10/04/2023 à 10h48

Salut Ju59800,

J'ai lu ton témoignage avec attention et émotion. Je me reconnais totalement en toi (la drogue en moins). C'est très courageux de ta part de tout poser ici et c'est déjà un énorme pas car tu as conscience de tout cela. Tu n'es pas dans le déni, tu vois ce qu'il se passe et surtout tu en as marre d'être ainsi. C'est vraiment très important et tu peux te féliciter d'être lucide comme ça sur ta situation. Je ne dis

pas que ça y est tout va se régler mais le plus dur parfois est de réaliser qu'on a vraiment un problème.

Autre point important, tu aimes ton boulot. Il est essentiel de se raccrocher à quelque chose pour sortir un peu la tête de l'eau. Pour ma part c'était l'inverse, je ne supportais plus mon travail et j'ai décidé de me reconvertir. Aujourd'hui je suis une formation pour un métier qui me passionne et ça me sauve la vie à un point !! Alors continue de t'accrocher aux choses que tu aimes aussi petites soient elles.

Tu es entouré et ça c'est génial. Oui tu as conscience de faire du mal à ceux que tu aimes mais ils sont là. Accroche toi également à eux pour te motiver à t'en sortir. Encore une fois je sais, plus facile à dire qu'à faire mais tu as quand même des points positifs autour de toi.

C'est super d'avoir fait la démarche de prendre un rdv dans un centre de soins. Je n'ai jamais eu ce courage. J'avais peur d'y aller et de parler de mes soucis.

Mais si ça peut t'aider, aujourd'hui ça va faire bientôt 1 an que je n'ai pas touché une seule goutte d'alcool. J'ai repris ma vie en main, j'ai le projet d'acheter un appartement, de changer de région et de débiter une profession que j'adore et pour laquelle je suis douée en plus. Gros changement de vie ça fait du bien et je revis à nouveau.

N'hésite pas si tu as besoin d'échanger ce sera avec plaisir.

Ne lâche rien tu es sur le bon chemin...petit à petit.

À bientôt

Vika

---

**Today - 10/04/2023 à 15h26**

Bonjour ju.

Le principe du chien qui se mord la queue  
Je vais mal, je bois (et/ou prends de la coke ou autre...) pour faire passer l'anxiété mais quand l'effet retombe, il y a regain d'anxiété alors je rebois (ou autre) pour étouffer l'affaire. Et ainsi de suite...

J'ai une question : "clean" en semaine?

Savoir demander de l'aide est un grand pas dans la démarche pour s'en sortir. Ce n'est pas facile. Admettre déjà être malade n'est pas facile...le dire à l'autre, plus difficile encore. Il y a cette "honte", cette peur d'être jugé, non compris. L'on a souvent envie de réussir à s'en sortir seul (j'ai testé et ça n'a pas marché sur le long terme). Le csapa est une bonne idée. Équipe pluridisciplinaire.

Je vais reprendre une partie de votre écrit  
"J'ai envie de faire autres choses, d'avoir des responsabilités, d'aider les autres que les gens soient fiers de moi. J'ai envie que ma femme me fasse confiance, que ma mère ne s'inquiète plus. J'ai envie que mes amis ne me voient plus comme un mec déchiré. J'ai envie de faire des économies. D'arrêter d'être mal. J'ai envie de faire des activités intéressantes de reprendre du plaisir".

Et si vous écriviez "j'ai envie de m'aider, d'être fier de moi, de me faire confiance, de ne plus m'inquiéter, de ne plus me voir comme un mec déchiré..."?

Le regard de l'autre a son importance, mais le principal est celui que l'on porte sur soi-même.  
Ne pas se perdre dans le regard de l'autre.  
Se "soigner" doit être "égoïste" dans notre cas. Pour soi uniquement.  
L'entourage en bénéficiera après....

Courage à vous.

---