

A 26 ANS, J'ASSUME ENFIN AVOIR UN PROBLÈME AVEC LALCOOL

Par **Oceane6918** Posté le 15/10/2023 à 09h51

Bonjour, Je souhaiterais arrêter lalcool, pour ma santé physique et mentale. Je sais que j'ai un problème même si je ne bois pas tout les jours. Je consomme tout les week-end, et ce depuis mes 18 ans environ, (j'ai 26ans) lalcool c'est installé sans que je m'en rende compte vraiment ou sans que je veuille le voir... parfois l'apéro commence le jeudi soir, puis vendredi soir et samedi soir... c'est une source de conflit avec mon compagnon, qui lui ne comprend pas pourquoi je propose l'apéro tt les week-end... Je me sent plus légère, je décomprime, je suis quelqu'un d'autre. Puis la quantité que je buvais augmentait au fur à mesure du temps, donc c'était un coût financier déjà et moralement le lendemain j'avais honte, je pouvais oublier une partie de nos conversations. L'apéro ne dirais pas jusqu'à pas d'heure mais disons que je buvais plus vite pour pouvoir en ingérer le plus possible. Pour me calmer moi-même, sans arrêter bien sûr, j'achète les petits flash d'alcool. J'ai pris énormément de poids et c'est aussi une excuse de plus quand je bois, je n'y pense pas. Je pense à rien. J'ai honte rien que décrire ça, je ne comprend pas comment j'en suis arrivée là j'ai pourtant tout pour être heureuse... Je veux arrêter, retrouver une santé pour moi, pour ma fille... et arrêter d'attendre le jeudi ou le vendredi en me disant que ce soir c'est apéro. Je suis désolée si ça part dans tous les sens, je suis novice des forums et c'est la première fois que j'assume avoir un problème d'alcool.

2 RÉPONSES

continuer - 16/10/2023 à 10h34

Bonjour,

C'est très bien de te rendre compte du problème. Tu es jeune et tu as plein de choses superbes à vivre. Je me suis retrouvée dans ton texte. L'alcool du week-end. Oublier, se sentir légère. En fait on anesthésie nos émotions. Les lendemains sont juste horribles. Honte, culpabilité.

Ce n'est pas de ta faute. C'est une maladie. En fait ton cerveau n'a plus de dopamine, mais la molécule alcool. Et ton cerveau "réclame" de l'alcool les week-end. C'est plus fort que toi. C'est une maladie qui s'installe insidieusement, sans qu'on s'en rende compte..

La première chose à faire c'est prendre RDV dans un CSAPA (centre d'addictologie). Il y en a partout en France. C'est anonyme et gratuit. Cela va te faire énormément de bien. Tu y trouveras une écoute bienveillante. Des gens formidables pour t'aider. Aller dans un groupe de parole (tu y verras des gens comme toi et cela te fera du bien de parler, te libérer). N'aies pas peur. C'est un endroit chaleureux où personne ne juge personne.

Ensuite peut-être que tu pourras envisager une cure. J'ai passé des années à hésiter. Et puis la cure m'a appris beaucoup de choses sur moi-même. Un suivi psychologique est très important. Il ne faut pas rester seule avec ce problème. Tu peux avoir beaucoup d'aide, crois-moi.

Je te souhaite plein de courage. Tu peux y arriver. Toi seule peut décider de cela. Et je t'assure que même si l'arrêt n'est pas facile, avec le temps les envies s'estompent et la vie sans alcool est tellement plus facile.

Tu vas apprendre à te connaître sans "filtre", sans "masque". Tu vas retrouver confiance en toi. Tu vas être fière. La force est en toi. N'en doute pas. On est capable de choses insoupçonnées. Ta peau redeviendra belle, tu perdras du poids, tu te sentiras légère, belle. Bises.

Noume - 16/10/2023 à 15h09

Coucou Oceane,

C'est la première fois, moi aussi, qu'aujourd'hui j'ai écrit sur mon alcoolisme dans ce forum.

Tu peux être fière de toi rien que d'avoir fait ce premier pas.

Si tu bois c'est qu'il y a des angoisses et des peurs en toi qu'il faut que tu essaies de comprendre. C'est ce que je suis entraîné à faire. Un travail sur moi-même.

C'est comme toi que j'ai commencé mon addiction. Mon copain non plus ne pouvait pas comprendre à l'époque.

La différence c'est que je me fais souvent vomir avant de dormir sinon je me sens encore plus mal la nuit. Souvent le soir si je bois je n'arrive pas à beaucoup manger. Par contre le lendemain je mange comme un goinfre.

J'ai honte aussi. L'alcool fait prendre du poids c'est sûr.

Courage à toi. Tu n'es pas seule.

