

JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER

Par **Printisor** Posté le 31/10/2023 à 09h32

Bonjour, j'ai 29 ans, et depuis une dizaine d'années j'ai le même problème : je ne sais pas m'arrêter quand je commence à boire à une soirée, jusqu'à régulièrement me mettre dans des états lamentables.

Aucun souci pour moi à ne pas boire pendant deux semaines, ou à me contenter d'un verre de rouge ou d'une bière un soir par plaisir, mais lorsque je suis en société un vendredi soir, dans une ambiance festive, je ne sais pas dire stop. Pourtant je le souhaite à chaque fois, mais je n'arrive pas à me contrôler, c'est plus fort que moi. Je suis venu de plus en plus à la conclusion ces derniers temps que j'ai un problème avec l'alcool.

J'aimerais trouver des solutions qui auraient marché pour d'autres ou tout simplement discuter car j'ai cru comprendre que j'étais loin d'être le seul dans cette situation.

3 RÉPONSES

continuer - 31/10/2023 à 10h16

Bonjour,

Je me reconnais totalement dans ton texte. Exactement comme toi. A chaque fois qu'il y a du monde impossible de m'arrêter. J'ai compris que j'avais un problème de confiance en moi et que je me sentais "illégitime" par rapport aux autres. Des émotions trop difficiles à gérer.

La première chose à faire c'est aller consulter un addictologue. Tu peux aller dans un CSAPA. C'est gratuit, anonyme et bienveillant. Puis groupes de parole : cela fait un bien fou. Il ne faut pas rester seul avec ce problème. Tu verras que beaucoup de personnes sont comme nous.

Une cure m'a été très bénéfique. J'ai pu apprendre sur moi et sur l'addiction. Ensuite il faut faire un travail. Ce n'est pas une vie de boire comme cela. Et je peux t'assurer que la vie sans l'alcool est possible et n'a rien de comparable. C'est une maladie difficile à combattre. Quand elle est installée, plus de retour possible. C'est comme ça.

Toi seul peut te sauver la vie. Crois en toi. On a des ressources insoupçonnées. Si tu en as marre de tout ça et si tu ne peux pas gérer, c'est que la maladie est là. Même si tu ne bois pas pendant 15 jours. Ce sont tes émotions et ton cerveau qui ont besoin d'anesthésie. Ce n'est pas ta faute. Ce premier pas que tu as fait d'écrire est déjà formidable.

Courage à toi. Déjà ne reste pas seul et n'aies pas peur d'aller au CSAPA. Tu vas rencontrer des gens formidables. Il n'y a pas de honte à avoir une dépendance. Et tu auras un endroit à toi, où tu pourras tout dire sans honte. Cela va t'aider à comprendre les mécanismes de l'addiction. Tu es la seule personne qui peut t'aider avec de l'aide extérieure de professionnel. Nous ne sommes pas l'alcool. Nous sommes juste des personnes malades de l'alcool et nous avons beaucoup de richesse en nous.

Printisor - 31/10/2023 à 10h34

Merci pour ta réponse. Cela fait déjà du bien d'écrire ici et échanger. Oui je comptais déjà consulter un addictologue, ce serait le commencement logique. J'ai un problème de confiance en moi c'est certain, et je sais que c'est surtout le sentiment de désinhibition induit par l'alcool qui me plait.

Le cerveau qui a besoin d'anesthésie c'est possible aussi, je ne suis pas stressé, mais j'ai en revanche tendance à toujours cogiter (j'ai été diagnostiqué HPI étant plus petit, et j'ai entendu dire qu'on était plus enclin à des comportements addictifs, principalement l'alcool).

Concernant le rapport à l'alcool, c'est particulier, car je suis parfaitement capable de me satisfaire de deux verres de rouge lors d'un dîner par exemple. C'est vraiment lorsque la couleur "festive" de la soirée est annoncée que je ne peux pas me retenir...

continuer - 02/11/2023 à 10h54

Bonjour,

Je comprends. Moi aussi je pouvais boire deux verres et m'arrêter. Je pense qu'il y a un "déclencheur" lorsque l'on ne s'arrête plus. Quelque chose que le cerveau a imprimé et le cerveau va chercher ce qu'il connaît. Toi c'est dans les soirées. Donc il y a quelque chose à creuser de ce côté là.

L'addictologue va énormément t'aider et un suivi psy aussi. De plus les groupes de paroles permettent d'échanger et cela fait un bien fou. Surtout ne pas se décourager. Il faut commencer quelque part et avancer doucement.

Courage.
