

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

OUI

Par **Kurysock** Posté le 03/01/2024 à 21h46

Bonjour,
Ça va être décousu parce que je suis actuellement alcoolisé.
Je ne sais pas trop ce que j'espère en postant ici, mais bon ça coûte rien donc je tente dans le doute.
J'ai 25 ans, je bois depuis mes 18/19 ans.
Régulièrement.
Tous les week-ends.
Tous les jours parfois.
Mais j'ai toujours "réussi" à garder un équilibre.
J'allais à la fac jusqu'à mes 22 ans, et ensuite à mon travail, de 2019 à 2022.
Ensuite, j'ai fait un abandon de poste, fin 2022, un jour, bourré sûrement, mais je sais même plus, j'ai arrêté d'aller au taf. J'avais plus/voulais plus et j'en avais plus grand-chose à foutre.
J'avais un peu la certitude à l'époque que mon suicide était imminent et que rien n'avait plus vraiment d'intérêt.
J'suis en train de chialer au moment où j'écris ça, j'suis pas vraiment certain de le post en ligne, j'aimerais bien, mais c'est déjà cathartique de l'écrire.
Fin, j'écris ça en buvant une autre gorgée de Ricard.
Je ne sais pas trop pourquoi j'écris ça.
J'ai un peu conscience qu'il n'y a que 2 choix viables, le suicide ou la tentative "d'aller mieux" aka psy ou autre.
Ou rien faire et attendre, continuer à boire et me laisser porter jusque ça ne soit plus possible.
Et en fait, j'aurai jamais le courage de me buter.
Fin, je pense, je me vois mal me pendre ou autre, trop de possibilité de fail et/ou de me faire mal.
Mais du coup ça laisse rien faire et voir (ce que je fais depuis 6 ans) ou essayer de chercher de l'aide.
J'ai bien le sentiment que chercher de l'aide est la "bonne" réponse mais pourtant je n'y parvient pas.
Enfin je "devrais", je veux dire c'est logique, c'est la seule chose à faire pour "aller mieux", fin je sais pas.
Fin voilà, je sais pas ce que je cherche en postant ici, en parler à "quelqu'un" j'imagine.
Bonne année et bonne vie à tous.

4 RÉPONSES

continuer - 04/01/2024 à 11h03

Bonjour,

Tu as bien fait de venir poster ici. Tu n'es pas seul dans ce cas. Nous sommes nombreux comme toi.

Je sais que tu es désespéré, mais je t'assure qu'il y a une porte de sortie. Toi seul peut te venir en aide. Tu es jeune et tu as conscience du problème, c'est déjà ENORME.

La première chose à faire, c'est d'aller consulter un addictologue. Tu peux prendre RDV dans un CSAPA (il y en a partout). C'est gratuit et anonyme. Au CSAPA tu auras une écoute attentive, sans jugement, rien que de la bienveillance.

Tu pourras y rencontrer psy, infirmière. Il y a aussi les groupes de parole qui aident énormément. On se sent moins seul, compris, écouté. Ensuite tu pourrais envisager de faire une cure. Je t'assure que j'ai longtemps hésité à en faire une mais ça m'a apporté beaucoup.

Ensuite il faut faire le travail tout seul. C'est POSSIBLE de se sortir de cet enfer. Et même si on y arrive pas d'un seul coup, que l'on rechute, on avance toujours. Il faut comprendre la maladie. Et en cure on nous explique que ce n'est PAS DE NOTRE FAUTE. Et ça, il faut bien l'intégrer ; ça se passe au niveau du cerveau.

C'est plus fort que nous l'alcool et lutter contre lui est une bataille perdue. Il faut baisser les armes. Crois en toi. Tu as les ressources au fond de toi et tu es capable de te battre.

Ne crois pas que tu sois faible. Tu es une personne forte qui se rend compte qu'elle est malade. Ce n'est pas une honte. Tout le monde te le dira ici. De tout coeur avec toi, et surtout ne te décourage pas. Je t'assure que l'on peut passer d'un état désespéré à un mieux être. Garde espoir.

Kombucha - 04/01/2024 à 12h17

Comment vas-tu aujourd'hui Kurysock?
Ton témoignage m'a émue et j'appuie la réponse de Continuer, s'en sortir est possible. Tu as déjà commencé le chemin puisque tu es

ici.

La démarche d'aller voir des thérapeutes (psy, addiction, CSAPA) n'est pas facile mais elle est évidente. Je te le recommande car au delà de la problématique d'addiction il y a peut-être des choses à détricoter et c'est souvent grâce à l'aide des autres que l'on parvient à se départir de nos angoisses, pensées limitantes, et tout ce qui nous incite à boire

C'est un équivalent suicidaire que cette conduite. Je crois que la part de toi qui veut vivre et aller mieux est bien plus forte que celle qui veut partir.

Viens nous dire comment tu te sens aujourd'hui.

J'attends de tes nouvelles.

Avec tout mon soutien

Steffy972 - 04/01/2024 à 16h59

Je suis également très émue de ton témoignage. Tu te rends compte de cette addiction et tu l'exprimes sur le forum. C est le premier pas le plus difficile. Courage et n'hésites pas à écrire et donner de tes nouvelles.

Marf - 07/01/2024 à 20h51

Salut Kurysock,

Ton message me parle, je ressens la même chose. Je pense souvent au suicide, à me prendre.. Ça fait des années que je bois, j'ai 37 ans. Les jours où je ne bois pas, comme aujourd'hui, c'est parce que je me suis mise une race la veille. Au bout de 2 jours sans boire ça me manque et je recommence. Je fume du cannabis et je prends de plus en plus souvent des drogues dures. J'arrive à rien. Hier j'ai planté ma voiture. Ça fait genre la 4eme fois sur 1 an. J'ai honte de moi. Je me sens mal de fou et j'ai bien de la chance de n'avoir percuté personne. Ma vie est une putain de boucle infini où je bois, fait de la merde, prend conscience, pour retomber dedans. Ça s'arrête plus. J'ai testé psy, psychiatre, médocs qui t'assomment, les réunions AA.. bof ça m'aide pas. C'est à nous de faire le taf et personne d'autre. Mais sans volonté c'est mort. Après tu peux tomber sur un bon professionnel, faut essayer. Pas réjouissant mon post dsl. En tout cas le tien me fait me sentir moins seule.

Force à toi
