

## QU'ELLE EST LA PROCHAINE EXCUSE?

---

Par **DoubleB** Posté le 12/01/2024 à 08h43

Je suis un papa de 33 ans qui occupe un travaille excessivement stressant. Je viens d'une famille ou mon frère plus agé à déserté le nid familial pendant un psychose religieuse et il n'est jamais revenu. Il a complètement disparu de la map quand j'avais 15 ans et lui 18. Mes parents étant dévasté à l'époque on sombré dans une consommation enivrante d'alcool. Pendant près de 8 ans ils m'ont fait sentir comme un moins que rien car ils n'avaient que de ruminement de penser que pour lui.. La maladie a fini pas emporté ma mère en 4ans et ceci a complètement écrasé tout ce qui restait dans mon père. Celui-ci a très mal prit le décès de sa femme au point de m'en rendre malade mentalement. Histoire tragique de A à Z mais je survis avec quelques bobo (antidépresseurs \$

Dernièrement j'ai commencé à boire pour réduire mon stress. Ça ce trouve à être ma seule solution actuelle pour ventiler. Je veux et j'essaye d'arrêter de consommer mais ça dure jamais plus de 7 jours. Il m'arrive des moments ou je bois par réflexe, mais la majorité du temps c'esr par manque de volonté. Je fais parti des gens que s'il en prenne une et bien après c'est deux etc etc sept....au travers de tout ça je me trouve à consommer de la drogue qui me garde constamment dans un cercle vicieux. Je bois je prend de la deogue et vise versa. Je se sais pas ou commencer car ma blonde et mes Amis n'ont aucune idée. Je bois et consomme en cachette sans arrêt.

Que faire?

### 2 RÉPONSES

---

**Rocca** - 12/01/2024 à 15h38

Bonjour DoubleB,

Déjà félicitation à toi d'être venu en parler et avoir pris conscience de ton problème, c'est le premier pas vers la guérison.

Lorsque l'on subit des traumatismes émotionnels dans l'enfance, que l'on a essayé de combler ou de masquer par des produits pour se sentir mieux, il faut travailler déjà sur la cause originelle que tu as d'ailleurs bien identifiée dans ton premier paragraphe. Tu as plusieurs solutions, voir un psy, les groupes de paroles, ou un proche qui a assez de recul pour trouver les mots justes mais un professionnel a l'habitude donc plus efficace.

Ensuite il y a un gros travail sur toi pour combler d'une autre manière ce trauma qui a créé un vide ou manque intérieur, par d'autres activités bénéfiques ... sport, marche, lecture, dessin, musique, méditation, yoga, exercices de respiration et j'en passe pour retrouver un équilibre émotionnel positif. (faire des choses qui te plaisent et font du bien à ton corps et ton esprit)

Le sevrage physique n'est vraiment pas le plus compliqué, t'en chie 1 bon mois si t'étais entamé, tremblements, sueurs ... Le plus dur c'est le côté psycho, résister à la tentation des produits, se reconstruire un équilibre de vie positif. Développer sa force mentale, la ténacité, la résilience, la force de dire non. Accepter de s'ennuyer ou d'être triste sans pour autant chercher une solution immédiate qui efface temporairement ces émotions.

courage à toi

---

**cielbleu** - 12/01/2024 à 15h48

Bonjour DoubleB,

tu portes une histoire douloureuse, avec, je pense beaucoup de culpabilité.

J'ai remarqué, dans mon cheminement face à l'alcool, que ce sont souvent les personnes qui portent beaucoup de culpabilité en elles qui se tournaient vers la bouteille. En effet, quoi de plus lourd à porter au quotidien que la culpabilité? Et les cuites, la honte qui va avec, entretiennent cette culpabilité.

Prendre la décision d'arrêter de boire, et se faire aider psychologiquement, c'est prendre la décision de prendre soin de soi et aussi de laisser une partie de cette culpabilité derrière soi. C'est se donner la chance de regarder son histoire avec un nouveau regard; celui de la compassion et de la bienveillance: envers soi, mais aussi envers ses proches, qui n'ont pas toujours pu/su répondre de manière adaptée.

Je te souhaite de prendre soin de toi et de te laisser une chance de vivre sereinement, en paix avec ton passé et d'écrire maintenant ta propre histoire, avec tes enfants.

---