

## CONSÉQUENCES, ALCOOLISME À 23 ANS...

---

Par Profil supprimé Postée le 16/03/2016 06:08

Bonjour et merci pour le clic.

Je vous explique rapidement mon problème et la raison de mon message :  
Je n'ai que 23 ans et je suis alcoolique depuis 5 ans. Au début c'était un remède facile, un échappatoire temporaire pour encaisser une forte dépression lors de mon adolescence. Cela me redonnait envie de vivre pendant mes soirées (et une petite partie de moi pense même que cela m'a sauvé la vie...).

Aujourd'hui je taf, fais un peu de sport pour la forme et me sens bien... mais mon rapport à l'alcool a changé : je trouve toujours du plaisir à boire malgré mon passé mais je ne parviens pas à fermer l'oeil sans cette drogue :/ Quand je ne bois pas je tourne des heures dans mon lit, ne me sentant pourtant pas anxieux ou stressé. Mon organisme semble habitué à cet effet somnifère. Je bois 10/15 bière ou une demi bouteille de sky en 2/3h par soir... chaque soir... depuis 2 an... Juste pour dormir.

Même si je n'ai aucun pb d'argent, de famille, d'amour ou de santé... Je suis convaincu, a raison semble-t-il, que suivre ce rythme va me mener à la mort assez rapidement. Je redoute évidemment les soucis financiers ou relationnels, mais le plus préoccupant pour moi est ma santé future. J'ai peur des complications que peut engendrer ma conso régulière, même si elle ne représente que 2 ans de ma vie.

Est-ce que ma grande consommation sur ce court terme est nuisible pour ma vie future ?  
Est-ce que je peux revenir à une vie normale si je stop MAINTENANT, malgré mon passé alcoolique ?  
Quels conseils me donnez-vous afin de VIVRE une vie normal sans alcool ?

Merci pour vos réponses...

---

### Mise en ligne le 18/03/2016

Bonjour,

Votre manière de présenter la situation que vous vivez avec l'alcool, laisse penser que vous avez une certaine conscience de ce que vous vivez. Cette conscience et la capacité de l'exprimer est un atout précieux pour traiter des questions de dépendances ou de consommations problématiques.

Vous avez raison de réagir maintenant et de vous poser ces questions. Il nous semble, en effet, qu'il faille trouver le moyen de ne pas maintenir ces consommations à long terme car elles porteraient préjudice à votre santé physique et psychique et sans doute à vos relations en général.

Nous sommes tentés de vous conseiller de trouver appui auprès de professionnels. Un médecin pourrait vous aider pour retrouver un sommeil de qualité sans l'alcool. Et une psychothérapie ou un soutien psychologique vous permettrait de trouver vos ressources pour mieux gérer vos émotions en général, sans avoir recours à des produits psychoactifs ou autres addictions.

Vous pourrez trouver un accompagnement adapté dans un centre de soins en addictologie (CSAPA ou ANPAA). Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles. Vous pourrez consulter des médecins addictologues, des psychologues et des travailleurs sociaux.

Nous mettons en ligne les adresses de ces structures dans notre rubrique « adresses utiles ». Il vous faudra sélectionner le critère « soutien individuel » ou « sevrage ambulatoire ».

Vous pourrez également trouver une écoute ponctuelle et/ou des conseils auprès de nos écoutants. Ils sont joignables au 0980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service