

JE PLONGE, TU PLONGES, IL PLONGE, NOUS PLONGEONS

Par **Profil supprimé** Posté le 05/05/2016 à 09h32

Bonjour,

J'ai 26 ans et je crois (oui je crois) que j'ai un problème avec l'alcool. Je me lève le matin et environ 1h ou 2h après j'ai envie de boire. Je bois du vin, un verre, ça va mieux. Je me sens apaisée, j'ai la sensation de l'alcool qui traverse mon corps, je me sens moins tendue, de meilleure humeur, la journée peut commencer. Ça fait pas longtemps que c'est comme ça le matin. Je bois le midi, un verre ou deux, et puis l'après-midi un verre ou deux, et puis le soir deux ou trois verres. Je bois seule. Ça fait pas longtemps que c'est comme ça la journée, ça fait pas longtemps que c'est comme ça le soir. Mais l'alcool est présent depuis 12 ans, avec des week-end d'alcoolisation massive et aujourd'hui je ne peux plus m'en passer. J'ai touché à toutes les drogues depuis l'adolescence, je consommait du cannabis tous les jours, et d'autres drogues les week-end, j'ai arrêté depuis 3 mois. Plus de drogues du tout. Ça a été dur mais j'ai réussi. Alors je compense avec l'alcool c'est ça ??? Ça veut dire quoi, que je peux pas vivre sans produits ??? C'est grave. Je me sens seule au monde et très loin des préoccupations "normales" des gens autour de moi. J'ai perdu mon estime, ma confiance et le chemin me paraît tellement difficile. Je me suis construite dans les produits, vivre sans c'est comme avoir 5 ans et découvrir la vie. Je ne sais pas par quoi commencer pour retrouver la bonne voie dans ma vie. Je dois vivre sans produits, en n'ayant jamais fait ça avant. Je me sens mal. J'ai besoin d'aide.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/05/2016 à 18h29

Bonjour abcde35 , tu n'es pas seule, nous sommes beaucoup dans ton cas, et tous les ages, depuis 3 ans je vais a Vie libre une association d'anciens buveurs, mais aussi beaucoup de gens qui comme toi veulent s'en sortir, dans un premier temps, il faut aller voir une alcoologue, et faire je pense un sevrage, mais lui saura bien te conseiller que moi, et si tu veux te retrouver avec d'autres malades va dans une association soit les AA ou Vie Libre, ou la croix bleue, courage, tu as déjà fait le 1er pas en venant sur ce site a bientôt

Profil supprimé - 05/05/2016 à 21h20

Bonjour,

Désolé de te dire ça mais oui, tu as un problème avec l'alcool, déjà rien que le fait de venir ici témoigner est une preuve selon moi, mais c'est aussi la première étape: Prendre conscience de son problème!

Parle en autour de toi et/ou à ton médecin qui lui saura t'orienter vers un psy ou un centre d'adictologie.

Tu ne peux pas gagner ce combat seule, je parle en connaissance de cause, j'ai cru à plusieurs reprises arrêter ou maîtriser ma consommation mais c'est impossible si on ne se fait pas aider...

J'ai exactement le même age que toi, je ne consomme pas de drogue et je ne bois pas tous les jours, mais j'en ai souvent envie et lorsque je bois, je ne sais plus m'arrêter et je fini par me ridiculiser en société et m'écrouler, et je ne te parle pas des relations sentimentales qui sont à chaque fois un fiasco!

Ce problème que tu as visiblement pourrait venir d'une depression ou d'un manque de confiance en toi mais tu peux changer ça, tu peux vivre sans "Produits", ce sera difficile mais beaucoup de gens l'ont fait alors pourquoi pas nous 😊

Si tu veux on peut échanger nos adresses mail histoire de parler de ça, ça peut toujours faire du bien après tout, surtout dans les moments les plus durs...

Profil supprimé - 06/05/2016 à 13h05

Merci pour vos réponses, ça fait du bien 😊 Pour le moment je ne me sens pas prête à me retrouver dans un groupe pour parler alcool...J'ai du mal déjà à m'imaginer arrêter complètement de prendre des produits. Mais je prend conscience lentement du problème. Je pense que je vais prendre rendez-vous avec mon médecin pour en discuter un peu et ensuite peut être faire le pas vers un centre d'addictologie. Ca me fait stresser... Moi aussi je m'écroule en soirée, tous les week-end, j'ai aussi finit plusieurs fois à l'hôpital, sur le moment je me rend bien compte que c'est problématique mais le week-end d'après c'est oublié. Mais ce qui m'inquiète vraiment c'est d'avoir le besoin de boire tous les jours, souvent des le matin, ça je l'ai pas vu venir. MixerX tu es suivi toi ?

Profil supprimé - 07/05/2016 à 11h04

C'est déjà un bon début dit toi! ^^

C'est le mieux à faire crois moi, c'est pas évident mais bon, dès que ce sera fait tu seras fière de toi et du pas que tu auras fait en avant!

Tout ce que tu dis là doit t'alarmer et visiblement c'est pour ça que tu es ici? 😊

J'avais fait le premier pas vers mon médecin qui n'était pas convaincu de la gravité de mon problème (d'où le fait de choisir le bon médecin traitant car vu notre âge, pour beaucoup de personnes, nous n'avons pas de problèmes), il m'avait tout de même guidé vers un centre d'addictologie mais qui au final ne faisait que des cessions en internement total, ce n'était pas ce que je voulais et niveau de mon taff ça le faisait moyen du coup j'ai essayé de gérer par moi même, j'ai tenu au début, fier de moi et j'ai replongé récemment, j'ai pris rendez vous dans un CMP afin de faire le point avec un psy et j'ai également des anxiolytiques pour faire passer l'anxiété causée par le manque d'alcool et je verrai bien comment ça va se passer, mais le tout est de continuer le combat!!

Le fait est qu'il ne faut rien lâcher, ne pas s'arrêter sur un échec et bien sûr absolument être suivi, d'où l'importance de choisir les bonnes personnes à qui en parler, le bon médecin et le bon centre pour te prendre en charge 😊

Profil supprimé - 09/05/2016 à 20h46

J'ai vu mon médecin ce matin et j'ai rendez-vous jeudi au csapa près de chez moi (j'ai pas perdu de temps je sais lol) Je verrais bien comment ça va se passer... J'ai pas bu samedi dernier et je me sentais très mal, ça m'a fait peur. J'ai le sentiment que je ne peux pas faire une journée sans boire... Mon médecin ne m'a pas jugé, on a beaucoup discuté, ça m'a fait du bien. Je pense que ça peut m'aider de voir un addictologue et peut être un psychologue au csapa, ça m'aidera aussi pour ne pas retourner dans la drogue 😊 L'idéal ce serait que je prenne plus rien, mais ça risque d'être difficile quand même...
