

HONTE, SOLITUDE ET PROBLÈMES

Par [Profil supprimé](#) Posté le 14/07/2017 à 02h14

Bonjour à tous, j'ai bientôt 39ans je suis séparé et père d'un petit garçon et je suis très sensible, j'ai eu beaucoup de problèmes d'enfance et dans ma vie de jeune adulte qui me sont tombés dessus.

Cela fait environ 5ans que je bois le soir, de la bière plus ou moins forte à 7 degrés en moyenne dans le seul but que son effet me fasse me sentir mieux et souriant. Je pense que selon les soirs j'en prends de 1 à 3 litres. Ça paraît énorme quand je l'écris ici présentement...

Je suis sensible car en écrivant cela je suis en pleurs. Il est 2h du mat', je pense à mon passé douloureux, mon fils me manque, je suis triste et déprimé mais je le cache beaucoup et j'ai terriblement honte de moi d'être aussi faible moi qui soigne beaucoup mon image de beau gosse gentil.

Je suis séparé depuis bientôt 2ans et j'ai utilisé l'alcool pour essayer de tenir mon mariage qui ne tenais plus à grand chose dans les 3 dernières années de celui-ci.

Je vais sûrement aller re-picoler un peu pour trouver le sommeil je ne suis plus à une fois près je pense, je ne souhaite pas me niquer la santé avec un traitement mais je sais que je me fais du mal et je veux ralentir pour garder le sourire mais arrêter de me détruire intérieurement et aussi extérieurement moi qui veut essayer de vivre vieux tellement je considère ma vie plutôt ratée jusqu'à aujourd'hui.

Merci beaucoup d'avance de vos conseils j'ai presque besoin qu'on me prenne par la main là.

4 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 17/07/2017 à 20h05

Bonjour Varopoto,

L'alcool est une réponse qui paraît parfaite pour des moments de mal être. Surtout lorsque l'on est sensible. Souvent la sensibilité s'accompagne d'une anxiété et l'alcool est un anxiolytique...

Et quand la déprime arrive il permet d'oublier... un temps. Parce qu'ensuite avec l'augmentation des consommations il empire tout.

Si tu veux mettre les choses dans l'ordre il ne te faut pas rester seul. Tu vas pouvoir trouver de l'aide auprès de centres spécialisés, des associations comme l'Anpa. Avec des médecins alcoologues tu vas pouvoir prendre en charge le premier de tes problèmes, changer ta consommation.

Ça part de la je crois, ensuite la déprime peut s'effacer d'elle-même ou persister. Il ne faut pas laisser ça car cela amplifie la difficulté à gérer ou arrêter.

Ces deux choses sont liées généralement, ce type de consommation auto-destructrice n'est pas le mieux pour l'image de soi, la déprime fait boire plus, boire plus enfonce un peu plus...

Et si tu choisis ce chemin, sans l'alcool la sensibilité sera toujours là. Mais tu pourras apprendre à mieux la gérer, à en trouver des bons côtés, à moins être aspiré par les mauvais. Et la fuite dans l'alcool ne te semblera plus être une réponse face à des choses fortes à vivre.

Être pris dans une addiction n'est pas une faiblesse, ce sont des tourbillons d'émotions qui nous traversent et le "médicament" est proposé culturellement, très tôt, en toute inconscience. Ses effets sur le cerveau sont tels que devenir dépendants ou addicts avec une consommation régulière est plutôt normal. Et ici tu ne ressentiras pas de jugement, alors ne te laisse pas pourrir par cette honte. Si elle te sert de moteur pour réagir tant mieux, si elle t'enterre un peu plus oublie-la car tu n'es pas coupable de grand chose.

Courage, en écrivant ici tu as fait un premier pas et j'espère que tu pourras trouver une aide et des pistes pour aller mieux.

[Profil supprimé](#) - 18/07/2017 à 06h49

Ce message était-il y a quelques jours et j'y ai repensé j'ai bien ralenti ma consommation en m'appuyant sur un petit quelque chose d'autre... la fume durant ce weekend sans non plus tomber dans un excès, une murgue dimanche soir et malade lundi matin. Bon sang c'est de la merde cet alcool!... et hier soir j'avais une 50 en 8 deg qui traînait chez moi, je n'ai bu que ça et fumé une demi-cigarette. Je vais vraiment essayer de ralentir ma consommation sérieusement sans tomber dans l'excès inverse je pense du 0 alcool vu que je n'y suis sûrement pas prêt comme ça brutalement. Bon courage à tous, tenez bon et à bientôt, je pense venir refaire des tours par ici pour voir ce qu'il s'y passe. Prenez soin de vous c'est important.

[Profil supprimé](#) - 18/07/2017 à 10h31

Oui et merci Flo66 c'est vrai que c'est un premier pas et c'est vrai aussi que l'alcool est tellement banalisé et utilisé pour fuir le quotidien ou les problèmes chez quasiment tout le monde arrivé à un moment. Et je suis en plus à un âge charnière où les amis, les choix de vie, tout prend soudain une tournure bizarre et on ne maîtrise pas tout. Merci en tout cas et à nouveau @ bientôt et bon courage à tous. Je reviendrai pour aider si je peux un peu

Profil supprimé - 24/07/2017 à 20h21

Bonjour,
Oui c'est à toi de trouver ce qui te va, et le mieux pour ça si tu sens que tu ne maîtrises pas vraiment comme tu le voudrais c'est de consulter. Cela ne veut pas dire arrêt immédiat et total ne t'inquiète pas 😊
Pour ce qui est de la fume on peut effectivement y trouver un palliatif mais en fait ces produits ne se ressemblent pas vraiment. Le point commun c'est qu'ils évitent de nous mêmes, mais pas de la même façon. En étant objectif je pense ce produit moins nocif mais cela reste un psychotrope. De plus si tu ne choisis pas tes variétés tu ne peux savoir les taux de thc (une des substances actives) et les effets peuvent être très différents en fonction des variétés, des produits utilisés. Le mélange avec alcool correspond en fait à une nouvelle drogue. C'est imagé un peu mais c'est ça. En buvant et fumant tu n'as pas l'effet de l'alcool et plus loin du cannabis, tu as un effet mixé plus puissant. Je ne te dis pas ça pour juger mais pour que tu aies le max d'éléments pour bien considérer ce palliatif 😊

Tu as raison de dire qu'il y a un moment pour le 0 alcool, je te souhaite de le trouver, s'il t'est nécessaire, avant que la vie ne l'impose. Quand t'es prêt tu vois plus trop ça comme un excès, c'est juste le moment d'arrêter une drogue 😊

Bonne route à toi et oui viens nous tenir au courant.
Bonne journée
