

## J'ARRÊTE, BESOIN DE CONSEILS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/08/2017 à 02h18

Bonjour, je suis un homme de 19 ans, et j'ai décidé d'arrêter l'alcool il y a 2 semaines de cela.

J'ai commencé à boire assez jeune (vers 13 ans), mais cela n'est devenu un problème que cet année. Je m'explique :

vers 15 ans, j'ai commencé à boire suffisamment pour être totalement ivre, et ce parfois même en journée, pendant les cours. Suite à cela, j'ai consulté une psychologue qui m'a beaucoup aidé, et je suis revenu à la raison. J'ai donc continué à boire occasionnellement pendant quelques années, jusqu'à l'année dernière.

Suite à de nombreuses soirées, je pense m'être accoutumé à l'alcool, pouvant descendre jusqu'à 2 bouteilles d'alcool fort en une soirée sans compter les bières et autres plus "softs". Puis sont survenus de nombreux problèmes, familiaux, sentimentaux, et j'en passe...

Cela fait maintenant un an que je consomme régulièrement de l'alcool. Le café du matin du matin a été remplacé par une bière, puis une autre à 10h, etc... allant même jusqu'à toujours avoir un peu de whisky (ou autre alcool fort) sur moi. Je pense que pendant cette année j'ai bu l'équivalent d'une demi-bouteille d'alcool (type whisky) chaque jour.

Ce que je trouvais au début juste rigolo, et "m'aidant" à surmonter mes problèmes, ainsi qu'à me sociabiliser davantage, est devenu un problème il y a quelques mois. Je me suis aperçu que j'avais de grandes difficultés à me concentrer au quotidien, d'avoir l'impression de tourner "au ralenti", de mal dormir et j'en passe.

Etant, je pense, un addict de nature (je fume au minimum 2 paquets de cigarettes par jour à côté), il m'est très difficile de lutter tous les jours.

Je me suis fait un calendrier pour compter mes jours d'abstinence, et chaque jour qui passe est une petite victoire.

Je ne sais pas combien de temps je vais tenir, et j'aimerais pouvoir arrêter assez longtemps pour pouvoir, plus tard, pouvoir boire un verre de temps à autre, en soirée, en famille ou avec des amis, sans vouloir finir la bouteille ensuite.

Si quelqu'un a des conseils, je suis preneur, sachant que je n'ai pas consulté de médecin (je ne considère pas cela comme une vraie addiction mais plus comme une mauvaise habitude, mais peut-être que je trompe)

Merci d'avoir tout lu 😊 et bon courage si vous êtes dans la même situation

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 08/08/2017 à 14h40

Bonjour Brd1,

Tout d'abord félicitation pour la prise de conscience et la tentative d'arrêt, c'est un pas énorme que tu as fait. Passer le deni et être dans l'action pour que les choses changent est une longue étape.

Bravo donc pour ce regard sur ta conso et pour ces 15 jours 😊

Des conseils... Je peux te dire que l'alcool est un psychotrope puissant et que son effet principal est d'être un anxiolytique. Il a un impact physique et psychologique important. Il n'est souvent qu'un révélateur de quelque chose qui ne va pas trop, comme tu as déjà pu t'en rendre compte.

Je me suis arrêté au stade des bières à la place du café, il n'y a presque plus d'état où on est bien. Et je ne pourrais que te conseiller d'aller voir un toubib. Tu as vécu le sevrage physique sans, mais ne serait-ce que pour un bilan de santé, te faire prescrire des vitamines particulières pour l'arrêt. Tu peux aussi rejoindre une asso comme l'Anpa ou les centres spécialisés où il y a des addictologues, des psys, des médecins. C'est gratuit, il n'y a pas de jugement et c'est pas mal d'avoir un regard global sur le problème. Tu arrêtes de consommer le produit c'est bien mais parfois cela met en lumière d'autres causes d'un mal-être. Et mine de rien en consommant aussi jeune tu as dû vivre beaucoup de choses sous l'effet de l'alcool, alors il faut parfois réapprendre à faire tout ça sans. Tu as un avantage à réagir jeune, toute la vie est devant toi et l'arrêt de l'alcool offre un nouveau regard sur les choses. Cet avantage est aussi une difficulté car l'alcool a une grande place dans les relations. Tu vas peut-être te sentir encore plus différent que d'habitude... C'est pour ça qu'il est intéressant d'entourer l'arrêt, de préparer un peu la suite. Tu vas pas en rencontrer des milliers qui à 19 ans font ce choix, si tu passes tout ça tu auras une grande force pour la suite de ta vie.

À côté de ça, le sport est un bon truc pour évacuer un peu, et tout ce qui va pouvoir apaiser l'anxiété que tu peux ressentir. Bois beaucoup d'eau aussi, gazeuse si la plate est trop...plate 😊 Tu peux voir aussi les groupes de paroles AA, vie libre etc...

Tu peux aussi aller jeter un œil sur le fil sur la sensibilité, voir si tu trouves des choses qui te correspondent, on sait jamais...

Et puis n'hésite pas à poser des questions, à dire tes difficultés, il n'y a pas de jugement ici, et tu devrais avoir quelques réponses.

Bonne journée et encore bravo 😊

**Profil supprimé** - 11/08/2017 à 03h27

Bonjour,

tout d'abord merci beaucoup Flo66 pour ta réponse, ça aide de voir qu'on est soutenu 😊

J'en suis aujourd'hui à 16 jours, et c'est parfois facile, parfois presque impossible.

Je rajoute quelques précisions dont j'avais omis de parler :

Je fais beaucoup de sport à côté pendant l'année (environ 8 heures par semaine), mais pendant l'été beaucoup moins, ce qui accentue la difficulté à se contrôler à mon avis.

De plus je bois effectivement beaucoup plus d'eau/sodas/thé depuis deux 16 jours maintenant.

Je compte rejoindre une association assez rapidement, cependant je ne sais pas du tout comment cela fonctionne, et j'ai un peu peur d'être intimidé en arrivant et de ne pas être pris au sérieux en raison de mon âge et du fait que cela ne fait "que" quelques années que l'alcool est un problème.

Je vais réfléchir à consulter un médecin et me tourner vers une psychologue (celle qui m'avait suivi au lycée et qui m'avait beaucoup aidé). Pour le médecin, je vais essayer d'en trouver

A présent j'appréhende de plus en plus les diverses occasions pour boire, j'ai par exemple participé à une soirée récemment et le fait que je reste au coca a surpris tout le monde. Je dois dire que c'est assez difficile de ne pas prendre "juste une bière, c'est rien une bière" quand tout le monde le fait. Le fait que chacun y aille aussi de sa petite explication en disant qu'il connaît quelqu'un qui a arrêté aussi est assez énervant, je ne sais pas pourquoi.

Même si j'envisage l'avenir plus sereinement d'une façon globale, il y a toujours quelques petits trucs effrayants.

Je pense en particulier aux vacances entre potes où cela va être très difficile, et aux réunions de famille. Je me vois mal expliquer pourquoi je ne prend pas une coupe de champagne à un mariage par exemple.

Si quelqu'un a des conseils pour réussir à traverser ces moments, je suis preneur 😊

Encore merci Flo66,  
bonne journée (ou nuit)

---

### Profil supprimé - 11/08/2017 à 10h00

Bonjour brd1,

Sur ce site, il y a des informations pour trouver des centres d'aide ou de consultation. Sur la page d'accueil, il faut cliquer sur TOUT SAVOIR SUR L'ALCOOL et en bas de la page, il y a plusieurs options SE FAIRE AIDER.

Je copie ci-dessous celui spécialement dédié aux jeunes (en bas de la page, il faut spécifier l'adresse de ton domicile pour connaître le centre le plus proche.

<http://www.alcool-info-service.fr...nes-et-a-leur-entourage#.WY1b7NKrS1t>

Vous pouvez également appeler Drogues info service pour être orienté en fonction de vos besoins (0 800 23 13 13, de 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel gratuit depuis un poste fixe).

Si tu peux passer un peu de temps à lire ce site, ce serait intéressant pour toi je pense.

C'est une bonne idée de retourner voir ta psychologue surtout si elle t'avait bien aidé comme tu dis.

Je comprends qu'il soit difficile de refuser la petite bière en soirée... Personnellement, j'évite toutes les soirées et autres qui me mettent dans cette situation de tentation si je n'ai pas la certitude d'être capable de dire non et il n'est pas nécessaire de faire comme tout le monde. Il est important de s'arrêter de boire de l'alcool, surtout si on n'a aucun sens de la modération (comme moi) et de s'offrir un arrêt total le plus longtemps possible.

Je lis souvent "un jour après l'autre" oui c'est vrai mais l'objectif lui doit être clair et sur du long terme. Déjà tu es sobre depuis 16 jours si j'ai bien compris, donc tu peux être fier de toi et cela prouve que tu es fort et volontaire.

Tes potes et ta famille, peux-tu leur en parler et partager avec eux ton souhait de ne plus boire? Je te demande cela car si c'est possible, ils peuvent te soutenir peut-être. As-tu peur de le dire autour de toi ou penses-tu que c'est impossible?

Tu n'es pas obligé de répondre à mes questions si tu n'as pas envie d'en parler bien sûr.

A bientôt de te lire et bonne journée  
Chalotte

---

### Profil supprimé - 11/08/2017 à 16h10

Bonjour Brd1,

C'est un peu normal ton appréhension pour un centre ou une asso mais tu ne ressentiras pas de jugement et ils savent suffisamment ce qu'est l'alcool pour prendre ta demande au sérieux. Je crois que cela peut même leur donner un peu d'espoir ta jeunesse et ta réaction face à ta conso 😊

C'est sûr que passer la porte fait bizarre mais c'est une toute petite peur à dépasser par rapport au fait de se dire j'arrête et de le faire. Et ton appréhension sera vite dissipée.

Pour le regard des autres je peux te conseiller de bien graver en toi les raisons de ton arrêt. Ça c'est ta réalité vis-à-vis de l'alcool. Elle te sort de la norme, elle va t'apprendre à dépasser ces regards. Je vais être direct, tous ceux qui vont insister, ne comprennent rien vraiment sont ceux qui auront eux-mêmes une conso excessive et pas vraiment gérée. Pour les autres un non merci avec un sourire c'est

généralement suffisant, tu vas pas t'excuser d'arrêter une drogue non plus !! 😊 Leur réalité vis-à-vis de ce produit est différente, il n'y a pas à leur en vouloir mais leurs remarques ne doivent pas avoir d'impact sur toi. C'est comme si toi avec 2 paquets de clopes par jour, tu allais prendre la tête à quelqu'un qui arrête de fumer, lui disant en toussant que ça fait rien. Ça n'a pas de sens... Alors laisse glisser.

« Le fait que chacun y aille aussi de sa petite explication en disant qu'il connaît quelqu'un qui a arrêté aussi est assez énervant, je ne

sais pas pourquoi. »

Peut être parce que ça te fait la sensation d'insister sur un point de ta vie que t'as pas vraiment envie de crier sur les toits. Ou peut être qu'à l'inverse cela détourne la conversation de ton arrêt ou banalise le truc. Après c'est la base de nos « conversations », la personne parle et déjà on est en train de penser à raconter notre anecdote la dessus, là c'est un peu pareil.. Dis toi que dans ce cas c'est plutôt bienveillant, ça veut dire qu'elle comprend un peu ou peut comprendre.

En fait en quoi c'est honteux d'arrêter l'alcool ? C'est honteux par rapport à la norme ?

Si c'est le cas sois en fier car cette norme est complètement foireuse...

Et vraiment généralement un non merci suffit.

Oui tu peux trouver un lien entre sport et consommation. Le sport t'équilibre, t'apaise, ça libère aussi des endorphines donc moins besoin d'alcool. Tu peux peut-être trouver d'autres formes pour en faire encore l'été, courir, vélo, nage etc... Il n'y a pas toujours besoin du cadre d'une salle, d'un club ou autre 😊 En plus à l'arrêt il y a un sacré regain d'énergie !

Bon week end et encore bravo 😊

---