

J'AIMERAI ARRÊTÉ À 20 ANS

Par **Profil supprimé** Posté le 03/11/2017 à 01h48

Bonjour,
Je suis une étudiante de 20 ans et j'ai des problèmes avec l'alcool.
Cela fait maintenant 2ans que je bois très régulièrement. Le soir je craque et je n'arrive plus à contrôler les verres. J'en prend un puis deux puis trois...etc. J'ai poutant des résultats brillants, des amis très présent. Je ne peux m'empêcher d'aller m'acheter de l'alcool en sortant de cour. J'ai de plus en plus de mal à allier alcool et étude. J'ai un ami qui se souci particulièrement de ça. J'ai réalisé mon problème il y a peu de temps, en voyant ma colloc s'entraîner là dedans avec moi. J'aimerais m'en sortir, je ne sais plus quoi faire. C'est plus fort que moi même après avoir déçu mon ami qui pensé vraiment que j' arriverai à prendre les choses en main.
Merci pour votre écoute.

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/11/2017 à 18h22

Bonjour Alex,

Tu as une chance, ou une force comme tu veux, c est d avoir ce regard sur ta conso aussi tot.

Qu est ce que ca serait pour toi prendre les choses en main? Une diminution de ta conso, un arret complet?

Ici tu pourras trouver des temoignages, des conseils, des infos sur l alcool, puis en fonction de tes objectifs tu peux aussi contacter des centres specialises en addicto, des associations avec alcoologue, psys...

C est normal que tu te confrontes a des difficultes, c est un psychotrope puissant l alcool, et en plus d accoutumance, de dependance, il peut etre objet de comportements addictifs.

En attendant d en savoir plus, ne prends pas trop la deception de ton ami pour toi, c est un peu plus complexe qu une simple histoire de volenté....

A bientot peut etre et bravo pour ce premier pas, frnacher le deni prend parfois des annees!

Profil supprimé - 03/11/2017 à 21h33

Salut alex2910 !

Tout d'abord félicitations à toi d'être venue jusque ici et d'avoir eu le déclic.

Il y a plein de gens ici qui pourront t'écouter et t'aider.

Tout d'abord sache que l'alcool c'est un produit qui rend dépendant, et que la dépendance, c'est une maladie... Ce n'est pas un défaut de volonté de ta part, c'est que tu es malade. Moi le bouquin "vivre sobre" des A.A (que tu trouveras là : http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) m'a beaucoup aidé dans mon chemin vers l'arrêt de l'alcool.

Bien sûr dans mon cas c'est assez frais (78 jours) mais chaque jour est une petite victoire. Il y a des gens ici qui sont abstinents depuis plus de 10 ans ! Comme quoi c'est possible, tu vas y arriver 😊

Est ce que tu as essayé le t'chat ou le l'appel à la ligne info service ? Moi ils m'avaient beaucoup quand j'avais pris conscience de mon problème avec l'alcool. Essaie, tu ne risques rien !

A+

Profil supprimé - 04/11/2017 à 16h25

Bonjour,
Tout d'abord bravo à toi d' avoir pris conscience que tu as un problème avec l'alcool, ce que je vais te dire peut te choquer, mais tu n'as pas un problème avec l'alcool, tu es dépendante de l'alcool, et c'est une maladie qui a une solution c'est de ne pas prendre le 1er verre car comme tu l'explique bien tu ne peux t'arrêter à un comme un consommateur "normal". je sais que ce n'est pas facile (je suis abstinente depuis 7ans). Le faite d'en parler est déjà un bel effort, et continuer dans ce sens peut être très bénéfique, après l'acceptation de cette dépendance est importante. Tu es jeune et je sais que c'est pas facile surtout dans les soirées, dans le groupe de paroles ou je

vais il y a un jeune comme toi qui viens parler avec nous, cela lui permet de comprendre, de réfléchir, d'évacuer ses peurs, de s'exprimer sur ses ressentis, et d'apprendre à se protéger face à ce produit, et surtout cela l'aide à déculpabiliser si il consomme. il sait qu'il peut tout nous dire car nous aussi nous sommes passés par là, donc aucune notion de jugement. En parler avec ses amis, exprimer ce que l'on ressent avec le produit, demander de l'aide, faire parti d'un groupe de parole sont déjà formidable. donc ose en parler. ce n'est pas une tare mais bien une maladie. appelle un ami quand tu viens l'envie d'acheter une bouteille il peut t'aider à passer cette envie. et si tu le veux, des cures existent suivi de post cure ou il est donner une boîte à outils pour nous aider à consommer avec alcool 0%. l'alcoolisme est la maladie des émotions selon les toubibs, cherche ce que l'alcool te permet d'être quand tu as consommé. C'est possible, long, fastidieux courageux mais c'est POSSIBLE. tu gagneras. merci merci merci

Profil supprimé - 06/11/2017 à 10h40

Bonjour Kakou, Bump,

Je veux d'abord saluer votre aide, nous ne sommes pas si nombreux et il y en a besoin. 😊

Afin d'offrir une vision un peu différente, non pas des solutions, mais du problème, je voudrais revenir là-dessus:

"l'alcool c'est un produit qui rend dépendant, et que la dépendance, c'est une maladie... "

Je ne pense pas que la dépendance soit une maladie. Elle concerne 100% des personnes qui consomment régulièrement et souvent un psychotrope type alcool, cannabis, coke... c'est juste la conséquence d'une consommation régulière fréquente.

Si je prend du café je vais avoir les effets de la caféine, alors est-ce que la nervosité, la tension artérielle liées à ces prises sont une maladie?

Peut-on dire que les sensations d'ivresse, de bien-être dues à l'alcool sont une maladie?

L'éthanol va avoir un rôle sur la libération de la dopamine et de la sérotonine entre autres, alors sans alcool il va y avoir le ressenti d'un manque, une dépendance. Pour tout le monde. C'est juste une des propriétés de ce produit.

La gestion de ce manque, de mon point de vue, va déterminer notre rapport à l'alcool.

Dans l'addiction les réactions dans le cerveau sont un peu différentes, à considérer comme maladies peut-être si cela peut aider. Elle touche environ 15 à 20% des personnes.

Alors cela ne change pas tout, mais peut-être que cela amène un regard un peu plus objectif sur ce qu'est l'alcool, sur la consommation de psychotrope, que cela peut permettre de définir un peu mieux notre type de consommation et ses sources.

Bonne journée à vous et merci encore de vos participations 😊

Profil supprimé - 07/11/2017 à 09h58

Bonjour Alex,

Je me permets de répondre juste pour te donner mon cas personnel. Je suis aujourd'hui en tentative d'abstinence. Et c'est très très très dur. Je ne sais pas si je vais réussir à m'en sortir. C'est pour cela que je me permettrais pas de te donner de conseils ou d'avis.

En tout cas ton post me rappelle étrangement mon histoire. J'ai commencé à boire "tardivement" vers 18 ans fin de lycée. Cuite très très fun avec les copains et les copines. Après, je suis parti en école d'ingénieur (où la prise d'alcool sans modération est banale). Intégration soirée entre potes, l'alcool est un bon "lubrifiant social" pour créer des liens. Toujours très drôle, très fun toujours en soirée par contre. Puis à 20 ans, j'ai commencé à en prendre très régulièrement avec un copain. On peut dire qu'on s'est auto-entraîné dans l'alcool. Sauf que les soirées devenaient du mardi au dimanche midi (on devient résistant à force de boire). On commençait à 13 heures après un Mc DO ou autres kebabs. C'était cool. Les lendemains matin de moins en moins cool. Tu sèches les cours le matin parce que t'as mal à la tête et l'après tu sèches pour t'éclater au bar avec ton pote, jouer au carte, discuter avec des inconnus au bar... Bon conséquences directes sur les résultats scolaires, mon pote a redoublé. Moi je suis passé limite. J'ai commencé à boire tout seul. Pour pouvoir travailler tard la nuit, parce que j'avais cette sensation d'être fort avec l'alcool. J'arrivais à faire des stops d'abstinence de 10 jours pour les échéances importantes.

Puis j'ai eu un drame familial, ma consommation a augmenté (en soirée seule...). Forcément tu fais de la merde en soirée. Tu décroches de plus en plus de monde... Bref, maintenant j'ai trente ans. J'en suis au stade de prendre une à deux cuites par jour seul. A 30 ans tout le monde se calme. Je fais de la "merde" à chaque soirée.

Voilà aujourd'hui, ça fait 10 jours que je LUTTE pour arrêter. C'est un combat très difficile que j'étais très loin de m'imaginer, il y'a 10 ans. Et crois-moi si je pouvais retourner en arrière et me dire à moi-même. Stop maintenant ta consommation limite là au moments réellement "importants", je donnerais tout pour le faire. C'était tellement facile à l'époque...

Voilà à bientôt

Profil supprimé - 07/11/2017 à 14h21

Bonjour,

Plein de courage dans ta démarche. J'ai commencé comme ça... Pendant mes études en école d'ingénieur où l'on consomme beaucoup beaucoup d'alcool en soirée. Puis boire de tous les soirs avec un collègue de brigue. Puis après boire tout seul...

Aujourd'hui, j'ai trente ans. Je suis en phase d'arrêt, car l'alcool est en train de détruire ma vie. Réellement. Si quand j'avais 20 ans, j'avais eu la présence d'esprit de me poser les questions que tu te poses je n'en serais pas là.

Je parle pour moi, mais je n'imaginai pas deux secondes que ma vie deviendrait comme ça à cause de ma consommation étudiante. Je pense que tu as plein de projet pour l'avenir... Comme j'en avais. L'alcool les a détruits ou ternis un peu à peu.

Je pourrais te raconter le chemin entre 20 et 30 ans.

Bon courage et vraiment félicitation pour avoir le recul de te poser la question maintenant.
