PEUR DU MANQUE

Par Profil supprimé Postée le 17/09/2017 15:44

Bonjour, pour placer le contexte j'ai 16 ans et bois tout les jours le soir, parfois vers midi depuis bientôt 2 ans. Une amie a finit par s'en rendre compte et après plusieurs longue conversations j'ai finit par me dire qu'elle avait peut être raison et qu'a ce rythme je finirait par avoir de gros problème de santé. Malgré ça je ne voulais pas consulter ce genre de service, probablement a cause de la honte... A force d'en parler elle a finit par comprendre pourquoi je buvais : pour moi boire est le seul moment gay de ma journée... Voici donc mon problème : Je n'ai pas envie de me retrouver avec un corps "tué" a l'age de 25 ans, mais j'ai trop peur de supprimer la seul source de bonheur des mes journées...

Mise en ligne le 19/09/2017

Bonjour,

L'addiction est en effet un moyen de ne pas être exposé à un problème ou une souffrance. Mais en contrepartie, la personne qui a une addiction s'expose à des risques importants pour sa santé et/ou sa vie sociale. Et cela d'autant plus quand l'addiction ou les consommations de produits psychoactifs (alcool, drogue) commence tôt. Avant 25 ans, le cerveau n'a pas fini de se former et en consommant de l'alcool ou des produits psychoactifs, vous endommagez la formation de votre cerveau et vous risquez d'être plus vulnérable adulte face aux addictions.

C'est en effet important que vous ayez une réflexion et que vous cherchiez à comprendre pourquoi vous vous enivrez régulièrement et comment sortir de ce fonctionnement.

Il vous faudrait comprendre pourquoi vous ressentez un mal-être et trouver des moyens de vous sentir bien dans votre quotidien sans alcool. Cela peut passer par des activités qui vous procurent du plaisir, tel que le sport ou une activité culturelle ou ludique. Mais il vous faudrait aussi trouver comment surmonter ce qui cause des difficultés pour vous sentir bien. Peut-être en trouvant une aide, pour être guidé, conseillé. Cela peut concerner la confiance en vous, vos relations avec les jeunes de votre âge, votre famille par exemple, ou votre scolarité. En parvenant à trouver des réponses pour aller mieux, votre envie de l'alcool diminuera ou disparaîtra.

Vous dites être hésitant à demander de l'aide. Mais il existe des professionnels qui ne jugeront pas votre situation, au contraire tenteront de de comprendre ce qui vous pose problème et vous aideront à vous sentir mieux. Ils savent que toute personne peut un jour dans sa vie être confrontée à une addiction; ce n'est pas une honte mais un moment de vulnérabilité qui nécessite de trouver un soutien.

Il existe des centres qui accueillent les jeunes de 15 à 25 ans et qui proposent gratuitement et individuellement des consultations d'éducateurs spécialisés et/ou de psychologues. Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « adresses utiles » représenté par la carte de France. Il vous faudra insérer une ville ou un département. Vous trouverez les adresses proches de chez vous. Ces consultations sont anonymes et gratuites.

Vous pouvez également faire un point avec nos écoutants qui proposent une écoute et des informations. Vous pouvez les joindre par téléphone au 0980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et non surtaxé. Vous pouvez également les joindre par chat de 14h à minuit, 7j/7j.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)