

COMMENCER À BOIRE ADOLESCENT

Par Profil supprimé Postée le 14/11/2017 13:18

Bonjour,

J'ai 15 ans et comme beaucoup d'ados je suis dans une mauvaise phase. Seulement, ça dure depuis presque un an maintenant et j'en peux vraiment plus de ne pouvoir noyer ma peine ailleurs que dans la mutilation. J'ai entendu dire que l'alcool possède des effets anti-dépresseur, je me demandais donc à quelles doses cela peut faire effet ? Je ne veux pas finir saoul tous les soirs c'est pas l'objectif, seulement oublier un peu. Merci de me répondre et bonne journée

Mise en ligne le 15/11/2017

Bonjour,

S'il est dit de l'alcool qu'il a un effet antidépresseur ou anxiolytique, il est nécessaire d'ajouter qu'à cet effet initial succèdent le plus souvent humeur dépressive et anxiété.

Nous sommes sensibles au fait que vous cherchiez un moyen d'apaiser votre peine mais, une chose est sûre, ce n'est pas l'alcool qui vous y aidera, bien au contraire. Le malaise que vous éprouvez et que vous cherchez à dissiper ne trouvera pas plus son salut dans les effets de l'alcool que dans la mutilation.

Cette mauvaise phase qui dure déjà depuis un an doit être bien lourde à supporter pour que vous n'ayez trouvé d'autre choix que de vous blesser physiquement pour tromper la douleur psychique. Plutôt que de vous encourager à continuer à vous faire du mal en imaginant trouver un remède adéquat dans l'alcool, nous préférons penser qu'il vous est possible de choisir une autre voie, celle qui consisterait à essayer de prendre soin de vous.

Nous ne savons pas de quelle nature sont ces choses que vous souhaiteriez pouvoir oublier un peu via les effets de l'alcool mais nous pouvons comprendre qu'elles vous pèsent et que vous cherchez le moyen de vous en libérer. De quoi qu'il s'agisse, le recours à l'alcool, même de manière très mesurée, ne règlera rien, voire en ajoutera aux problèmes. Un moyen plus efficace, plus fiable et moins dommageable de vous délester de ce qui vous encombre tant c'est d'essayer d'en parler.

Il y a peut-être dans votre entourage quelqu'un qui pourrait prêter une oreille attentive à vos difficultés: un parent, un prof, un entraîneur sportif... Si tel n'est pas le cas, il existe des lieux d'écoute dédiés aux adolescents et jeunes adultes en souffrance ou en questionnement. Nous pensons aux "Maisons des adolescents", aux "Points Ecoute Jeunes" où il est possible d'être reçu de manière confidentielle et gratuite. Si l'idée d'un entretien en face à face vous impressionne, il y a encore la possibilité de s'entretenir par téléphone ou en Chat avec un service dédié tel que "Fil Santé Jeunes".

Nous vous joignons d'ailleurs le lien vers leur site internet pour que vous preniez connaissance de ce dispositif et réfléchissiez à l'opportunité de les contacter. Vous ne prenez aucun risque à le faire, c'est anonyme, ça n'engage à rien et vous pourrez toujours raccrocher à tout moment si jamais ça ne vous convient pas. Tout ce que vous risquez en fait, c'est de vous rendre compte que la parole peut avoir un effet apaisant et libérateur.

Nous avons conscience d'avoir répondu à votre sollicitation de manière détournée et nous espérons que vous comprendrez les raisons de ce choix. Nous vous remercions de nous avoir fait confiance en vous adressant à notre service et souhaitons que vous accordiez bonne réception à notre (longue) réponse et à nos suggestions.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Fil Santé Jeunes"