

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE OU PHYSIQUE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 07/05/2019 à 16h07

Bonjour à tous voilà je me présente je suis un homme de 28 ans et je me pose énormément de questions sur l'alcool. Suis je simplement dépendant psychologique seulement ou également physique ? cela fait environ 1 an et demi que je consomme de l'alcool mais pas tous les jours et 3 à 4 verres grand maximum quand je bois (whisky) je tiens à préciser également que je suis quelqu'un de très anxieux de nature et à somatiser mes angoisses. Je n'ai pas bu pendant 1 mois pensant que j'avais une consommation problématique. Et depuis j'ai acheté une bouteille de whisky histoire de tester si j'ai une véritable dépendance en sachant que je suis capable de contrôler ma consommation (3 verres standard max) et après deux jours sans consommation je me suis mit à avoir des petites nausées matinales par contre pas de transpiration ou tremblement des mains. Donc en gros je me demande si je psychote pour rien. j'ai tendance à grossir les problèmes plus qu'ils ne le sont vraiment. Donc est ce des nausées du au stress et à ma grosse anxiété naturel ou est ce du à l'alcool ?? je tiens également à préciser que j'ai parlé de cette consommation à mon médecin traitant qui lui me dit que je ne suis pas dépendant et que je me monte la tête à cause de mon anxiété. Merci de vos conseils et de vos éclaircissements

2 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 08/05/2019 à 09h01

Bonjour
Je me teste comme toi anxieuse dépressive après un remariage catastrophique je reste une semaine sobre ensuite un we ou je me mets minable pourtant j'ai un job un appartement un chien que j'ai adopté personne n'ai au courant sauf ma meilleure amie mais sache que si tu te poses des questions c'est déjà que tu n'es pas dans le déni c'est important... si tu es sur ce forum ce n'est pas pour rien... va voir ton médecin passes par une asso mais surtout exprimes toi je suis alcoolique j'ai mis longtemps à l'accepter mais je ne suis plus honte ce n'est pas une fatalité mais une maladie qui n'est pas acceptée par notre société et très mal prise en charge
Au plaisir de te lire
Fait attention à toi nous sommes uniques dans notre façon d'être
Amicalement

[Profil supprimé](#) - 10/05/2019 à 15h23

Justement en fait le soucis c'est que je ne pense pas avoir de dépendance stricte au produit si je puis dire car j'ai toujours su limiter. Jamais eu besoin d'augmenter les doses ou le nombre de prises car après de mon point de vue une personne alcoolo dépendante est vraiment incapable de s'arrêter et les consommations ont tendance à progresser dans le temps ce qui n'est pas mon chose. j'ai toujours eu le même usage. Déjà passer plusieurs jours même un mois sans toucher une goutte. Mon problème c'est plutôt que je n'arrive pas à me situer par rapport à l'alcool. Suis je vraiment malade ou est-ce que je me monte la tête pour rien ou du moins pour pas grand chose.
