

### TÉMOIGNAGE DE MA CONSOMMATION COMPULSIVE NON QUOTIDIENNE

---

Par [Chaturnin](#) Posté le 17/11/2021 à 14h27

Bonjour à tous,

J'ai bientôt 32 ans, et ma consommation d'alcool est un problème depuis un peu plus de 10 ans même si elle est très variable au cours du temps.

Ma première expérience répétée avec l'alcool est arrivée au lycée en 2nde, c'était presque une blague avec les potes, nous avions un jour de la semaine qui comportait un trou de 4 heures dans l'emploi du temps, aller chercher notre bouteille de 70cl de kronenbourg chacun était presque devenu un rituel. Le but était de rire plus que d'habitude pendant ce créneau de quelques heures. C'était stupide j'en ai bien conscience... Surtout à 15/16 ans !

Par la suite, j'ai commencé à sortir à 18 ans et à découvrir l'alcool dans un contexte de fête. J'habitais une station balnéaire très touristique, et l'été l'ambiance était à la fête tous les soirs ou presque. Ce premier été a ajouté dans ma vie un critère de consommation dangereux : boire tous les soirs plusieurs jours d'affilé était admis et parfaitement accepté dans ce village.

A ces soirées sur la plage, j'ai découvert la consommation de tabac, qui désormais sera associé jusqu'à maintenant à la consommation d'alcool (si je ne bois pas, je n'ai pas envie de fumer).

Les soirées étudiantes ont enfoncé le clou en donnant un prétexte pour boire la semaine avec les potes de la fac, et le week-end avec les potes du village.

J'ai arrêté les cours pendant la première année pour différentes raisons, et je me suis retrouvé souvent seul chez moi, à m'ennuyer car la semaine évidemment tout le monde avait ses occupations, sa vie. A 19 ans j'ai pour la première fois bu du whisky tout seul un soir dans ma chambre, pour ressentir ce sentiment d'enivrance même si ça devait être en étant seul. Je ne l'ai pas fait souvent, peut-être 3/4 fois en 5/6 mois et juste un verre ou deux pur à chaque fois.

J'ai repris les cours par la suite et ma consommation festive est revenue, je consommait 1 à 2 fois par semaine environ. C'était à chaque fois un moment attendu.

J'ai quitté la France pendant un an et demi, là bas ma consommation était d'à peu près 2 à 3 cuites par semaine.

Puis je suis rentré, j'ai commencé à travailler. C'était un travail très prenant, j'étais itinérant et dormais à l'hôtel toute la semaine, je ne rentrais que le week-end chez moi. Il y a eu un bref épisode pendant lequel j'ai commencé à boire un quart de vin le soir au repas une fois par semaine, je suppose que je souhaitais me sentir moins seul, et peut-être mieux avec moi même dans cette situation de solitude. Je buvais toujours le week-end avec les colocs lorsque je rentrais, c'était l'occasion de décompresser de la semaine de solitude en me sociabilisant un peu.

J'ai fait ce travail 4 ans et demi.

J'ai depuis arrêté ce boulot, et désormais je cherche à faire le ménage dans ma vie. J'ai déjà beaucoup avancé sur certains aspects, mais pas sur l'alcool ni le tabac.

J'ai commencé une thérapie d'hypnose avec une personne très bien, mais à ce jour je ne vois pas tellement de changement. Je dois probablement ne pas être suffisamment motivé au fond pour changer. Dans ce cas aurais-je commencé cette thérapie uniquement pour me donner bonne conscience ? Ou bien est-ce normal et je devrais compléter cela par une autre aide ?

Ma consommation actuelle est 1 fois par semaine de type festive le week-end avec les colocs ou les amis, et une à deux fois par semaine je bois également seul devant mon ordinateur en écoutant de la musique et vaquant sur internet... Je bois à chaque fois environ 4 litres de bière légère.

Je ne bois donc pas quotidiennement, c'est plutôt un comportement compulsif qui arrive (probablement pour compenser un manque ou un mal-être à ce jour non identifié).

Hier j'ai par exemple été à un repas de famille, je n'ai bu qu'un verre de vin à l'apéritif et un autre pendant le repas. Dans cette situation je n'avais pas particulièrement envie de boire. Parfois les colocs me proposent une bière et je refuse sans que ça ne me frustre. Ce qui est curieux est ma tendance à ne pas courir après l'alcool dès qu'une occasion se présente, mais à totalement accepter de boire seul lorsque l'idée me traverse l'esprit.

J'en viens à en parler sur le net car cette consommation est assez incompréhensible pour moi, je n'ai pas réussi à déterminer pourquoi je consommait de cette façon, et donc avoir un point de départ pour endiguer cette situation.

Je souhaitais livrer mon témoignage et voir si cela faisait écho à des personnes sur ce forum. Est-ce que certains d'entre vous ont connu ce mode de consommation non quotidien mais régulier et compulsif ? En êtes vous sorti ? Si oui comment ?

Merci de m'avoir lu, je reste attentif à vos réponses

## 2 RÉPONSES

---

**Perian** - 17/11/2021 à 18h27

Bonjour,

Ma situation est assez similaire à la tienne.

Je ne m'en sors pas, je vais participer à ma première réunion des AA dans une demi heure.

D'où es tu?

---

**Chaturnin** - 18/11/2021 à 10h47

Bonjour Perian,

je suis de région toulousaine, et toi de quel coin es tu ?

J'ai comme toi envisagé de rejoindre un groupe de parole des AA. Est-ce que cette première réunion t'a été profitable ?

---