

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### BOIRE AVEC EXCES

---

Par [nd13200](#) Posté le 25/09/2017 à 17h38

bonjour,  
j'ai un soucis avec la consommation d'alcool, et je me rends compte que quand je bois je ne sais pas m'arrêter.  
je ne bois pas tous les jours, et je n'en ressens pas le besoin. je ne suis pas en manque et je peux passer des jours ou des semaines sans boire.  
Du coup je m'interdis de sortir ou d'inviter pour ne pas boire car je sais qu'après deux trois verres je ne sais plus m'arrêter. Suis je alcoolique ? Pouvez vous me conseiller ?  
merci

### 3 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 26/09/2017 à 20h53

Bonjour nd13200,  
Je ne peux te donner que mon point de vue, issu de mon experience et de 2,3 lectures interessantes. Cela ne fait pas reference mais cela t aidera peut etre.

Pour moi addiction et dependance sont 2 choses differentes. La dependance se traduit par le manque ressenti lorsqu une personne buvant regulierement n a pas "sa dose". Elle concerne 100% des buveurs reguliers.  
L addiction quand a elle concerne environ 15% des consommateurs.  
Tu peux retrouver ca dans un doc que j ai mis dans le fil sur les choses qui nous ont aides a ne plus boire.

Alors es tu dependant, alcoolique? Non je ne pense pas.  
Presentes tu un comportement addictif vis a vis de ce produit? Oui il me semble...

L alcool est un anxiolytique et assez souvent dans l addiction on retrouve une forme d anxiete. Il repond alors parfaitement ,de facon inconsciente, a ce mal etre pas vraiment defini.  
Lors d une soiree, d un repas avec du monde on peut se sentir heureux, bien mais avec un fond inexplicable de stress. Ne pas boire dans ces moments semble alors difficile, et un verre ou deux vont appeler tous les autres. Parce que c est comme ca, cela ne passe pas vraiment par la case volonte, conscience et reflexion. Et de plus, comme le disait une personne de ce forum, le vrai nd est celui sans alcool. Apres le premier verre ce n est plus vraiment toi, c est nd+1verre. L attention, la reflexion, le comportement n est deja plus le meme...

De plus en plus souvent je peux trouver un lien entre ce type de conso d alcool et une sensibilite generale assez forte.

Quels conseils te donner? Ben le plus logique serait de ne pas prendre ce premier verre 😊  
Et peut etre de voir ce qui t empeche d inviter ou de sortir sans prendre d alcool..

En tout cas je trouve remarquable qu avec une conso aussi peu reguliere tu arrives a prendre conscience qu il y a un truc qui cloche.  
Beaucoup, comme moi, ont besoin de descendre beaucoup plus bas pour l admettre. La dependance causee par les prises quotidiennes aide bien a ca.  
Alors j ai envie de te dire bravo pour ca et je te souhaite que cela soit le premier de pleins d autres pas vers toi meme.

Bonne journee

---

[nd13200](#) - 27/09/2017 à 22h09

Bonsoir Flo66,  
Je te remercie tout d'abord de m'avoir lu et d'avoir pris le temps de me répondre.  
Je pense que tu as raison je ne pense pas être alcoolique dépendante mais j'ai quand même des fois envie de boire sans pour autant sortir. Là ça fait un mois que j'ai pas bu, je ne suis pas en manque comme je l'ai déjà dit mais y'a des fois où j'en ai envie et là je résiste car je dois effectuer une prise de sang pour récupérer mon permis, et oui je me suis fais eu, c'est sûrement ça qui m'a fait réaliser mon soucis. Donc là Quand j'ai envie d'un verre je m'occupe et l'envie passe. Mais une fois que j aurai récupéré mon permis je ne sais pas si j'aurais encore la volonté. L'état dans lequel tu te sens quand t'as bu quelques verres me manque, c'est pas le goût de l'alcool qui me manque c'est vraiment l'état dans lequel tu es.  
J'ai peur de ne plus pouvoir boire de ma vie. On est un groupe de couple d'amis qui aime bien se retrouver de temps en temps pour faire la fête et tout le monde picole mais eux savent s'arrêter au bout d'un moment, moi non. Du coup je trouve des excuses pour ne pas y aller et mon compagnon va avec eux car ce n'est pas sa faute si je ne sais pas boire. Je me dis que si je vais avec eux pour boire du coca je ne serai pas dans le même délire qu'eux et je passerai une mauvaise journée ou soirée.  
Tout ça j'arrive à l'écrire en anonyme a des inconnus sur ce forum mais pas à en parler à mes proches, c'est trop dur de se dévoiler.

Bonjour nd,

Je pense que tu as raison je ne pense pas être alcoolique dépendante mais Mais une fois que j'aurai récupéré mon permis je ne sais pas si j'aurais encore la volonté.

En fait je pense que c'est plus une question de motivation que de volonté. Là, ta motivation est de récupérer le permis, tu peux essayer de voir quelles autres sources de motivation peuvent être assez fortes pour après. Peut-être trouveras-tu des pistes en regardant ton comportement sous alcool...

L'état dans lequel tu te sens quand t'as bu quelques verres me manque, c'est pas le goût de l'alcool qui me manque c'est vraiment l'état dans lequel tu es.

Tu peux t'amuser à définir plus précisément cet état qui te manque. Qu'est-ce qui est différent de ton état normal, est-ce que cela apaise quelque chose par exemple.

J'ai peur de ne plus pouvoir boire de ma vie.

Continuer à boire en ayant une addiction à ce produit te placera sur un fil. Est-ce que cela veut dire que pour toi ça signifie 0 alcool à vie, je ne sais pas... Je peux imaginer quelqu'un avec un comportement addictif, hors dépendance, et qui boit quelques fois en conscience. Mais hors dépendance cela veut dire arriver à faire TOUT ce que l'on fait avec alcool sans alcool.

Cela n'enlève pas les risques physiques lors des prises, cela laissera toujours une possibilité de plus, mais pour moi ce n'est pas impensable. Cela demande par contre une grande connaissance de soi, du produit, de son effet, et je ne suis pas sûr que quand on en est à ce point l'alcool représente en soi une drogue intéressante....

On est un groupe de couple d'amis qui aime bien se retrouver de temps en temps pour faire la fête et tout le monde picole mais eux savent s'arrêter au bout d'un moment, moi non. Du coup je trouve des excuses pour ne pas y aller et mon compagnon va avec eux car ce n'est pas sa faute si je ne sais pas boire.

Pour moi c'est comme si tu me disais, fais chier je sais pas me droguer 😊

Je me dis que si je vais avec eux pour boire du coca je ne serai pas dans le même délire qu'eux et je passerai une mauvaise journée ou soirée.

Oui tu ne seras pas dans le même état de conscience qu'eux, c'est certain. Mais par contre que tu passes un mauvais ou bon moment cela ne dépend presque que de toi, de ton lien à l'alcool.

J'ai passé un repas de vendanges qui a duré de 12h à 22h, seul à ne pas boire, et pas une seule fois j'ai passé un mauvais moment. Si tu arrives en te disant que ça va être naze, que tu ne penses qu'au fait que toi tu ne peux pas boire là, que tu bloques sur les comportements alors oui tu passeras un mauvais moment. Mais si tu es libérée de ce lien, si tu t'en fous de l'alcool, que tu te laisses apprécier le fait d'être avec des gens que tu aimes bien, qui te font rire, réfléchir alors tu en feras un bon moment. Et puis vraiment es-tu sûre de ne t'être jamais ennuyée ou avoir passé de mauvais moments en soirée même avec de l'alcool ?

Tout ça j'arrive à l'écrire en anonyme à des inconnus sur ce forum mais pas à en parler à mes proches, c'est trop dur de se dévoiler.

C'est déjà un grand pas de le dire, l'écrire, même de façon anonyme, bravo pour avoir dépassé cette peur! 😊

Et tu sais, après des années, je dirais que c'est une des meilleures choses qui puissent nous arriver de devoir se dévoiler, enlever ces p...n de masques que l'on se met sans cesse. Ça apprend à être un peu plus proche de ce que l'on est. Car au fond c'est quoi le risque ? Quelles peurs y a-t-il derrière le fait de dire que l'on ne peut pas consommer cette drogue sans abus ? N'est-ce pas juste le poids d'une norme aberrante et du regard des autres ?

C'est un chemin personnel, je te souhaite de faire de nombreux pas dessus car nombreux de choses qui apparaissent comme des obstacles sont en fait de vraies chances d'élargir sa vision de la vie, d'évoluer...

Bonne journée

---