

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

POUR LA PREMIÈRE FOIS, J'AI BU AU RÉVEIL

Par [Profil supprimé](#) Posté le 06/04/2019 à 10h08

Bonjour,

Depuis un moment déjà je me pose pas mal de questions sur ma consommation. Je souffre de dépression et d'anxiété et l'alcool « m'aide » (un temps du moins) à gérer toutes ces émotions et angoisses. Aussi, à faire face à la solitude.

Pendant quasiment une année j'ai eu pour habitude de boire entre 10 à 15 verres par semaines. Généralement le soir, parfois à midi. Hormis de très rares fois, cela ne m'a jamais empêché d'aller en cours ou de faire les choses du quotidien. Puis pour des raisons financières et d'études, j'ai dû revenir chez mes parents et faire face à la frustration de ne pas pouvoir boire quand je le souhaitais. Alors je bois en cachette.

En soit, je crois que je peux m'en passer, et pourtant je reviens à chaque fois vers l'alcool. Pas forcément en de grande quantité mais je ressens l'envie/le besoin (psychologiquement) de boire ne serait-ce qu'une goutte. Et ce matin, pour la première fois, j'ai franchi une limite. J'ai bu un demi de bière au réveil.

Je ne sais plus quoi penser. Je suis perdue dans ma consommation. Je suis une femme, j'ai 24 ans et un métier qui ne me permet absolument pas de boire. Un métier que j'aime MAIS il y a toujours cet appel de l'alcool auquel je n'arrive pas à résister. Suis-je dépendante ? Comment faire face à ces envies ? Je ne sais plus comment gérer la situation.

Cordialement,
Avaek.

2 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 08/04/2019 à 11h54

Bonjour Avaek,

Tu as franchi un cap qui te fais prendre conscience de ton problème.
Il faut te remercier d'avoir cette lucidité et ce déclic face à la situation de boire le matin, qui n'est en effet pas normal.

Prendre conscience et accepter que l'on a un problème est déjà un grand pas.
Maintenant, à toi de choisir ta stratégie pour contrer l'envie.
Me concernant voilà ce que je mets en place ces jours ci :

- zéro alcool à la maison
- activité à l'heure de la tentation => je file faire du sport avec une amie de 19h à 21h
- présence sur ce forum d'entraide
- rdv pris avec un psy Addictologue

La dépendance se définit par une sensation physique de besoin ou par une sensation de nécessité psychologique. En buvant des le matin, tu répond probablement à l'un des deux, peut être peux tu en parler avec un centre spécialisé près de chez toi? Tu es jeune et étudiante tout en travaillant (interne ?), es ce que cela génère de la pression ou du stress chez toi ? Ou de l'angoisse ?
Moi ma consommation est plutôt liée à l'ennui le soir. Je trouve que c'est important aussi d'identifier le motif.
Je te trouve courageuse et je suis sûre que tu vas trouver bcp de réponses à tes questions à travers ce forum.
Belle journée à toi,

[Profil supprimé](#) - 08/04/2019 à 13h43

Bonjour timetostop,

J'avais fais la démarche il y a 2 mois d'appeler une CJC mais je n'ai jamais donné suite... j'en ai cependant parlé à mon médecin généraliste qui m'a conseillé d'aller consulter en addictologie.

Je suis déjà suivie par un psychiatre et un psychologue pour ma dépression et l'anxiété. Mon travail comporte une certaine responsabilité mais c'est, à ce jour, bien la seule chose positive dans ma vie.

Je bois pour palier à la solitude, à l'ennui... mais aussi quand je suis triste ou anxieuse pour me sentir plus légère.

Merci pour ton message.
