ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# SANS PRETENTION

Par Profil supprimé Posté le 26/12/2019 à 15h43

Bonjour ! Je ne dirai pas mon nom, j'ai la vingtaine, et j'ai un probleme avec l'alcool. J'aime trop ça, ça me détend, ça me rend moi. Je bois beaucoup. Je veux arrêter mais ça ne me dis rien d'arrêter car c'est mon seul plaisir de boire. J'y pense tout le temps. J'en ai toujours avec moi, si j'en ai pas je stresse et je pars en mauvais délire on dirais que pour être moi il faut que je bois. Voila c'est tout. Merci de me dire si ça vous arrive aussi. Mais j'aime beaucoup trop ça. Ça fait depuis mes 15 ans que je bois tous les jours. Sinon je n'arrive même pas a sortir de chez moi car je stresse trop, du coup incapable d'être moi même sans alcool.

## 4 RÉPONSES

**Moderateur - 26/12/2019 à 17h04**

Bonjour,

Soyez la bienvenue dans nos forums, merci de vous être confiée ici. Nous espérons que vous aurez les réponses que vous escomptez.

Nous pouvons vous dire pour notre part que vous n'êtes en effet pas la seule à éprouver ce que vous décrivez. Cela arrive à d'autres personnes jeunes comme vous qui ont commencé tôt à boire. C'est presque comme si l'alcool avait toujours fait partie de votre vie et était devenu une partie de vous.

Cependant, vous le savez, cela ne peut pas continuer sans dégâts pour votre vie et votre santé. Vous semblez déjà commencer à souffrir d'une phobie sociale en étant stressée rien qu'à l'idée de sortir de chez vous. C'est probablement l'alcool, ou plutôt toutes les années pendant lesquelles vous y avez eu recours, qui contribue à cela. Il est à la fois le problème et la solution et risque de le devenir pour tous les compartiments de votre vie si vous continuez.

Mais nous comprenons tout à fait que vous aimiez cela et qu'il vous paraisse inimaginable pour l'instant de l'abandonner. Même si vous aimeriez bien aussi un petit peu qu'il ne fasse plus partie de votre vie.

Ce que vous pouvez faire pour l'instant c'est déjà, sans stress, d'en parler.

Essayez aussi de trouver des activités qui vous plaisent et où l'alcool ne soit pas en cause. Actuellement l'alcool est continuellement présent mais essayez de vous créer des "bulles" où vous vous faites plaisir sans lui ou moins avec lui. Si possible essayez aussi, y compris pour des activités moins plaisantes, de l'éloigner malgré tout. Vous pouvez par exemple déjà essayer de diminuer les quantités que vous prenez. Vous pouvez essayer d'accepter d'être moins "vous" pendant un petit moment tout en vous centrant sur une activité pour faire diversion et mettre un peu votre corps et votre esprit au repos.

Enfin vous pouvez faire le point gratuitement avec des professionnels des addictions. Nous vous conseillons de prendre contact avec une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). N'hésitez pas à lire notre article à ce sujet :
https://www.alcool-info-service.f...-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage

Cordialement,

le modérateur.

**Profil supprimé - 26/12/2019 à 17h11**

Merci d'avoir repondu, mais ca fait tres longtemps que je suis dedans, aucune activité ne me distrait, tout ce qui m'apporte du plaisir c'est boire. Le reste ne me plait pas du tout et j'ai deja essayé le sport etc mais ca fait trop longtemps que je bois et du coup je ne connais que la vie sous alcool, a jeun je ne sais pas ce que ca fait. Et la sensation ne me plait pas du tout, juste que c'est mon booster, et je sais que ce n'est pas normal

**Profil supprimé - 26/12/2019 à 17h15**

Merci d'avoir repondu. Ca fait trop longtemps que je suis dedans meme avec le sport etc ca ne change pas c'zst mon truc, c'est ce que j'aime, je ne me connais pas sans ca, ca fait parti de moi ca a fait ma personnalité ca me fait sortir etc. Sans l'alcool je ne fais rien.

**Moderateur - 26/12/2019 à 17h24**

Merci pour vos réponses.

Si comme vous on a l'habitude de boire c'est vrai qu'être "à jeun", au début, cela ne plaît pas du tout. C'est normal d'avoir de mauvaises sensations à cet égard.

Ceci dit, de même que l'habitude de boire est venue avec le temps, l'habitude de ne plus boire pourrait venir avec le temps et vous pourriez en ressentir d'autres bénéfices.

Mais la vraie question c'est qu'est-ce que vous avez envie de faire ? qu'est-ce que vous auriez envie de faire si vous en aviez les moyens ?

Cordialement,

le modérateur.

---