

## BESOIN DE ME FAIRE ÉCLAIRER

---

Par Profil supprimé Postée le 23/02/2015 18:00

Bonjour,

J'ai 18 ans, et si je poste aujourd'hui sur ce forum c'est que je n'ai pas encore trouvé de questions similaires pouvant m'aider..

En fait, je crois avoir la phobie de l'alcool. C'est une bonne chose dans le sens où grâce à ça je ne bois pas plus d'un verre par an.. Mais ce n'est pas là mon problème.

Étant dans la période où les soirées sont très présentes, j'angoisse de savoir que mes amis sont entraînés de boire.. je ressens une impuissance forte, et je n'arrive pas à me raisonner, ni à me dire qu'il ne vaudrait pas se mettre mal..

Cela me ronge, chaque fois un petit peu plus, et mes proches qui pourtant acceptent que je ne boive pas d'alcool finissent par ne plus du tout m'inviter..

Je ne sais pas quoi faire face à cette situation puisque de voir une personne de mon entourage boire, même si ce n'est qu'un verre, me rend malade.. J'ai l'impression de voir la personne que j'aime se détruire et c'est une sensation horrible à supporter..

Je n'en ai jamais parlé à personne, mais j'aimerais pouvoir mettre des mots sur mon problème et c'est à ce titre que je publie ici aujourd'hui..

Merci, à bientôt.

---

### Mise en ligne le 26/02/2015

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse dans la situation particulière que vous vivez. Vous ne buvez pas plus d'un verre par an, ce qui semble vous convenir. Vous êtes cependant très inquiète des consommations des personnes qui vous entourent et qui sont pour vous forcément le signe que ces personnes se détruisent.

Il existe de nombreuses façons de consommer de l'alcool, tout comme il existe de nombreuses façons de considérer ce produit, propres à chacun. Si une consommation modérée est toujours conseillée, toute consommation n'est cependant pas synonyme de destruction, de danger, de problème... La grande majorité des personnes qui boivent de l'alcool le font dans un cadre social, contrôlé, en guise d'agrément, parce que ce produit plaît. Les consommations problématiques, même si elles sont sources de complications et de souffrances importantes, ne concernent qu'une petite partie des consommateurs.

Votre sensibilité à l'alcool vous protège d'une éventuelle dérive de vos consommations, ce qui est plutôt positif. Par contre, cela commence à vous isoler socialement. Vos amis acceptent que vous ne buviez pas et c'est très important. Peut-être pourriez-vous, vous aussi, accepter que ces amis ne fassent pas le même choix que vous, qu'ils apprécient ce produit et n'aient pas envie de s'en priver. Toutefois, si votre "phobie de l'alcool" comme vous le dites, génère un malaise trop important pour vous, nous vous conseillons d'en parler. En parler avec vos proches, vos parents, qui pourront peut-être vous aider à relativiser. Vous pouvez aussi en parler à un tiers en qui vous avez confiance, ou à un professionnel (Consultations Jeunes Consommateurs, psychologue). Vous pourrez ainsi réfléchir aux raisons qui font que vous êtes à ce point sensible à l'alcool afin de voir comment vivre au mieux cette situation.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---