FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SUIS-JE ALCOOLIQUE?

Par Profil supprimé Posté le 19/05/2016 à 14h04

Bonjour,
Je me présente, j'ai 26 ans et bois régulièrement depuis le début de mes études supérieures (consommation festive). Je travaille aujourd'hui, j'ai un bon boulot qui me permet de bien gagner ma vie et travailler relativement peu (piège), mais très stressant. Ce qui fait qu'en plus de mes consommations occasionnelles (mais fréquentes) festives (1 fois par semaine on va dire en moyenne, parfois 0, mais rarement ça peut aller jusqu'à 3 fois), il m'arrive de boire seul le soir après le boulot, pour me détendre. Ca m'est pas du tout indispensable et je peux tout à fait faire sans, mais lorsque je commence j'ai du mal à m'arrêter... Je ne ressens pas le manque d'alcool, il m'est arrivé de ne pas en consommer pendant peut-être 3 semaines sans aucun manque, alors je me suis longtemps dis que ce n'était pas un problème, mais je réalise peu à peu que ce n'est peut être pas le cas. J'ai peur de dépasser la barrière, alors je me suis dis plusieurs fois "cette semaine pas une goutte" pour tester, ça ne me manque pas du tout. Mais voilà le fait est que passé ces "tests" ma consommation est toujours importante, et comme déjà énoncé, j'ai du mal à arrêter si je commence... Je sais que je suis dans la case "consommation à problème" mais je ne sais pas si je suis dépendant

Je viens chercher votre avis et votre expérience ici non seulement pour moi, mais aussi pour mes amis, qui pour certains ont une consommation encore plus problématique (donc si vous pensez que je suis alcoolique ils le seront clairement). Peut-être que certains me diront que si je n'ai aucun manque quand je ne bois pas, je n'ai qu'à arrêter... Le problème et je pense que beaucoup ici le comprennent, c'est que pratiquement toutes nos sorties entre amis se traduisent par une consommation d'alcool, où on s'éclate, on débat pour rien bruyamment, on rigole bêtement, on joue à des jeux débiles, on s'enlace en titubant... N'importe quelle personne sobre ne se sentirait pas à son aise au milieu de ça... Alors couper l'alcool = me couper de mes amis.

On a déjà parlé de ça tous ensemble et on est tous conscient d'abuser. Cela dit pour beaucoup, la philosophie c'est en gros "on est jeune c'est normal" (sauf que ça commence à durer) "j'ai pas de manque" et "du moment qu'on boit pas seul ça va". Sauf que certains s'y sont mis comme moi, et les autres multiplient tellement les soirées qu'ils n'en voient pas la nécessité mais sortent 3 fois par semaine...

Je tiens à dire par exemple que j'écris ce message alors que je bois un verre de vin... J'ai fini de manger, je pourrais aller courir, balader, mais c'était sous la main alors... Ca m'arrive pas souvent mais ça m'arrive... Donc il y a un problème. Mais je n'ai pas envie de me couper de mes amis.

Voilà je me pause ces questions... Est-ce que je devrais montrer l'exemple et tout arrêter? Est-ce que je vais pas devenir le tocard qui sort plus? Est-ce que les générations supérieures sont passées par là et on fini par se ranger pour la plupart?

Parce que franchement on sera tous d'accord sur les méfaits de l'alcool... Mais je vois aussi ce que ça m'a apporté. J'étais quelqu'un de timide et réservé, l'alcool m'a permis de m'ouvrir, me faire plein d'amis, sortir avec plein de filles... C'est peut-être triste mais c'est comme ça

Je ne sais pas si ça doit être rassurant ou inquiéter, ou si je suis dans un milieu particulièrement exposé, mais je dois dire que pratiquement tout mon entourage (~ 150 personnes) du même âge est plus ou moins dans ce type de situation...

Alors voilà où est la limite, l'ai-je dépassé, qu'en pense ceux qui sont passés par là? Je viens chercher votre avis

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/05/2016 à 16h47

Si tu ne contrôle pas ou plus ta vie sans devoir boire, je dirai oui.

De toute façon les "amis de boisson" sont de faux amis, tu pourrais te faire un sacré paquet d'amis en faisant du sport, en intégrant une association humanitaire, de défense de la Nature etc ... bref des tas de choses à faire plus utiles que de vouloir garder des amis artificiels.

Grandir ce n'est pas toujours facile pour tout le monde, prendre le contrôle de sa vie est impératif sinon tu vas apporter quoi à ton histoire, à ta vie ?

Boire un petit coup ce n'est pas le drame en soi, c'est ne devoir passer que par la consommation pour exister qui devient dangereux et là je pense que l'on peut dire que l'on est alcoolique car tu ne peux pas vivre ta vie avec tes amis actuels sans boire.

Je te souhaite bon courage quelque que soit ta décision car c'est bien là aussi le problème, tu as ou te mets beaucoup de freins pour

changer ton rapport avec l'alcool.

Pat

Profil supprimé - 23/05/2016 à 13h53

Tu fais bien de t'inquieter car je crois que ces sales habitudes se prennent souvent jeunes. Ce qui est d'après moi particulièrement dangereux dans ta situation c'est de commencer à boire seul, car très souvent ça va crescendo. Et là tu peut agir. Essai de te trouver de nouveaux plaisirs, creuse toi la tête pur ça. Et si tu n'y parviens pas, alors fait toi aider. Et essaie de faire le tri dans tes relations, au moins un peu

---

Profil supprimé - 20/09/2016 à 14h31

Bonjour à vous et merci de vos conseils et questionnements.

Ca fait du bien de savoir que l'on est pas seul à avoir cette reflexion.

Pour ma part j'ai également 26ans et m'inscrit dans le même schéma. Cependant quand je fais la balance des mefaits de ma consommation d'alcool je me rend compte que ca a enormément pesé sur ma vie notamment professionnelle et affectueuse.

J'ai une consommation d'alcool festive et d'échange. Il m'arrive très rarement de consommer seul.

Ma question est la suivante, tout les gens que je cotois depuis ma plus tendre enfance jusqu'a dernièrement consomme de l'alcool lors de sortie. Ces personnes pour la plupart me sont très cher. Faut il banir des gens et des moment auxquelles on tient énormément ?

J'ai recemment rencontré un ami militaire qui à stoppé sa consommation et à la force de refuser de boire en soirée il est un modèl auquel j'aspire.

Merci de vos réponses par avance et je suis avec vous dans vos reflexions comme vos actions ou conseils!

---

patricem - 20/09/2016 à 19h48

Bonsoir,

je dirais qu'on peut très bien passer une bonne soirée avec des gens qui boivent, au moins jusqu'à un certain point

Et comme je le disais à une autre occasion, depuis que je ne bois plus lors des fêtes, j'ai constaté que cela avait du décomplexer certaines personnes, pas nombreuses, qui ont elles aussi arrêté lors de nos rencontres...