ALCOOL-INFO

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 inexplique 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 volonté, 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 jai 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.

Profil supprimé - 28/09/2017 à 14h27

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 recuperer le permis, tu peux essayer de voir quelles autres sources de motivation peuvent etre assez fortes pour apres. Peut etre 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 a definir plus précisément cet etat qui te manque. Qu est ce qui est different de ton etat normal, est ce que cela apaise quelque chose par exemple.
J'ai peur de ne plus pouvoir boire de ma vie.

Continuer a boire en ayant une addiction a ce produit te placera sur un fil. Est-ce que cela veut dire que pour toi ca signifie 0 alcool a vie, je ne sais pas… Je peux imaginer quelqu un avec un comportement addictif, hors dependance , et qui boit quelques fois en conscience. Mais hors dependance cela veut dire arriver a faire TOUT ce que l on fait avec alcool sans alcool.
Cela n enleve 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 sur que quand on en est a ce point l alcool represente en ore une drogue interessante….

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 meme etat de conscience qu eux, c est certain. Mais par contre que tu passes un mauvais ou bon moment cela ne depend presque que de toi, de ton lien a l alcool.
J ai passe un repas de vendanges qui a dure de 12h a 22h, seul a ne pas boire, et pas une seule fois j ai passe un mauvais moment.
Si tu arrives en te disant que ca va etre naze, que tu ne penses qu au fait que toi tu ne peux pas boire la, que tu bloques sur les comportements alors oui tu passeras un mauvais moment. Mais si tu es liberée de ce lien, si tu t en fous de l alcool, que tu te laisses apprecier le fait d etre avec des gens que tu aimes bien, qui te font rire, reflechir alors tu en feras un bon moment. Et puis vraiment es tu sure de ne t etre jamais ennuyée ou avoir passé de mauvais moments en soiree meme avec de l alcool ?

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.

C est déjà un grand pas de le dire, l ecrire, meme de facon anonyme, bravo pour avoir depasser cette peur!
Et tu sais, apres des annees, je dirais que c est une des meilleures choses qui puissent nous arriver de devoir se devoiler, enlever ces p….n de masques que l on se met sans cesse. Ca apprend a etre un peu plus proche de ce que l on est. Car au fond c est quoi le risque ? Quelles peurs y a-t-il derriere 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 nombres de choses qui apparaissent comme des obstacles sont en fait de vraies chances d elargir sa vision de la vie, d evoluer…

Bonne journee