

## À QUEL MOMENT PEUT ON SE CONSIDÉRER COMME ALCOOLIQUE ?

---

Par Profil supprimé Postée le 28/12/2018 02:21

Bonsoir, je me pose cette question car , je ne me considère pas comme une alcoolique, mais lorsque il y'a une occasion , (fête, etc) je bois plus que de raison , à me mettre dans un état lamentable, soit je suis triste , et je pense aux épreuves de la vie que j'ai traversé ( décès ) et je pleure énormément, idées noires , et j'ai déjà eu aussi l'alcool mauvais ( agressivité envers la famille ou mon ami ) cela m'est déjà arrivé mais n'est pas systématique. Je peux me passer de boire sans aucun problème, je n'y pense même pas .Mais si l'occasion se présente je ne sais pas dire non , ou contrôler ma consommation, je suis dans l'excès .mon compagnon avec qui je vis depuis 12 ans a pour habitude de boire une ou deux bières par jour , voir plus , et je me sens prise dans cet engrenage ou dès que le moral ne va pas , je choisis d'oublier tout ça dans l'alcool.j'ai évidemment pris du poids , pas dans l'excès mais mon physique me plaît moins qu'avant , j'ai perdu confiance en moi , je suis d'une nature joviale , créative , heureuse mais je me rend bien compte qu'à plusieurs reprises l'alcool a détruit beaucoup de choses , de moments , j'ai blessé des gens qui comptent pour moi , et après ces soirées qui tournent au fiasco , les landemains , je le sens honteuse , j'ai envie de disparaître , me faire oublier . J'aimerais avoir l'avis de personnes qui ont vécu ça , qui peuvent m'apporter leurs témoignages et leurs conseils si eux aussi sont passés par là . Merci beaucoup

---

### Mise en ligne le 02/01/2019

Bonjour,

Nous souhaitons avant tout nous excuser pour le retard pris pour vous répondre.

À la lecture de la fin de votre message il semble que vous pensiez poster votre question sur un forum ce qui n'est pas le cas. Vous avez envoyé votre message sur un espace à destination de professionnels. Nous vous joignons le lien du forum ci-dessous si vous souhaitez y partager votre message avec d'autres personnes.

Nous saluons votre questionnement sur votre consommation qui est en matière de prévention des risques de dépendance, une prise de conscience importante.

À la question de "l'alcoolisme", nous préférons utiliser le terme de dépendance à l'alcool, moins connoté, moins lourd de représentations négatives. Nous parlons de dépendance dès lors que l'utilisateur ne peut se passer de consommer, qu'il a perdu cette liberté de ne plus le faire.

La perte de contrôle d'une consommation en soirée n'est pas rare et peut être liée à plusieurs facteurs en fonction de l'état émotionnel dans lequel vous êtes au moment de la consommation (tension, stress, mal-être,...) et de ce que vous attendez de l'alcool. Pour vous apporter quelques éléments de réflexion et quelques conseils pour tenter de garder le contrôle, nous vous joignons un lien ci-dessous qui peut être aidant.

Par ailleurs, si cette consommation devient préoccupante et génère trop de situations douloureuses dans votre vie, il est possible d'en faire le point auprès de professionnels de santé spécialisés sur la prévention de l'addiction. Vous pourrez les rencontrer dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui propose des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, vous n'indiquez pas votre lieu de résidence, aussi nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra de trouver une structure près de chez vous.

Si vous souhaitez évoquer votre situation sous forme d'échanges anonymes, vous pouvez nous contacter 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- L'alcool et vous
- forum