

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOLISME ?

Par **Profil supprimé** Posté le 10/08/2019 à 12h10

Bonjour,

J'ai 25 ans et j'ai un travail étudiant. Ces horaires j'ai des horaires à 30h par semaine et j'ai donné ma démission car je ne peux pas continuer à cause de mes études. Je suis très stressée par mon patron et ce travail. Je vis en couple mais je suis seule pendant 15 jours. Stressée et insomniaque en ce moment, je bois environ deux bières par jour depuis une semaine pour me détendre après le travail et l'alcool m'endort j'ai plus de facilité à dormir après. J'ai eu la mauvaise idée d'en parler à une amie qui m'a répondu que je suis dépressive et que je suis sur le chemin de l'alcoolisme parce que j'en éprouve le besoin de consommer pour me détendre.

Est-ce vraiment de l'alcoolisme ??

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/08/2019 à 11h43

Salut je pense que tu assimiles les bières à de la relaxation ça ressemble plus au fait de combler un vide devenir évasif pourquoi pas faire du sport? rien de mieux pour lâcher prise. C'est une bonne chose le fait de se poser des questions

patricem - 12/08/2019 à 14h58

Bonjour,

je ne me souviens plus à partir de combien d'unités d'alcool par semaine c'est censé devenir problématique. Mais le vrai soucis, c'est de boire seule, tous les jours, et viendra le moment où il en faudra une autre, puis une autre...

Le sport est une bonne idée. Peut-être pas dans les heures qui précèdent le coucher. En prépa, on nous conseillait une bonne douche chaude avant d'aller dormir. Éteindre les écrans 1/2 heure avant et lire un livre ou un journal, cela peut aussi aider.

Quand à la dépression, allez en discuter avec un médecin, un psy. C'est plus sûr....

Patrice

Profil supprimé - 12/08/2019 à 20h11

Bonsoir à tous,

Si l'alcoolisme s'assimile à la dépendance ou au fait d'avoir perdu la liberté de s'abstenir, ce n'est très clairement pas en une semaine que l'on devient alcoolique. Mais c'est une très bonne chose de se poser la question aussi tôt - il m'a fallu tant de temps personnellement. Perso, j'ai pas trouvé mieux que le sport pour me décharger de mes anxiétés et éviter de picoler.

Bonne soirée à toi et bon courage !

Profil supprimé - 13/08/2019 à 14h57

J'ai un peu menti sur ma consommation par honte je suppose... je bois trois bières par jour j'ai descendu une bouteille d'un litre en 1 jour et demi. L'autre fois avant d'aller au travail j'ai bu. Ça m'empêche de penser, je ressens même plus le plaisir de boire c'est devenu un automatisme pour me soulager.

J'en ai parlé à ma copine elle m'a dit que depuis des mois elle remarque que je bois pas mal, que je suis devenu accro à la cigarette en peu de temps et que je fume d'autre chose avec elle mais quand je suis stressé. Elle m'a dit que certaines choses que je ressens font penser que je déprime: l'insomnie, la perte de confiance en soi, en l'avenir, avoir des idées noires...

Je ne sais pas quoi en penser elle me dit de voir quelqu'un mais j'ai déjà vu quelqu'un pour d'autre soucis ça m'a fait du bien mais je ne sais pas si je suis à nouveau en capacité de revoir quelqu'un ça fait remuer des choses.

Profil supprimé - 16/08/2019 à 22h32

Hello, j'ai le même âge que toi et tes messages me touchent parce que j'ai dérapé un peu plus tôt, à vingt ans, pour des raisons similaires (anxiété et dépression).

Je pense vraiment qu'il faut que tu consultes quelqu'un et que tu prennes en charge dès maintenant le sujet. Ton amie n'a pas tort je pense quand elle parle de chemin vers l'alcoolisme. C'est d'ailleurs super que tu réagisses aussi rapidement je n'ai pas eu ce réflexe malheureusement.

Je ne pense pas que tu sois dans une addiction irrémédiable, en revanche le fait de boire en journée pour affronter quelque chose de stressant montre que l'alcool est une solution à tes angoisses. En soi tu ne bois pas (encore) des quantités astronomiques mais il y a une différence immense entre boire ce que tu bois pour s'amuser et boire pour oublier/gérer des difficultés. J'ai commencé comme ça plus ou moins. Que de regrets. Aujourd'hui j'envisage de faire une cure même si je ne bois pas tous les jours car l'alcool a pris une place terriblement grande dans ma vie.

Je sais à quel point il peut être difficile de souffrir psychologiquement mais pour soigner cela il est préférable que tu consultes un médecin et/ou un psychologue. L'alcool ne soigne rien, il dégrade à long terme la santé mentale. Cette évasion temporaire est artificielle et profondément douloureuse après coup.

Bon courage
