© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

BESOIN DE VOS AVIS

Par Profil supprimé Posté le 25/12/2019 à 09h48

Je me présente, j’ai 16 ans bientôt 17 ans et durant cette année 2019, dû à certains obstacles qui se sont précipités dans ma vie, j’ai fait face à un problème en relation avec l’alcool. Au début, la consommation n’intervenait seulement en week-end, car oui, siffler les bouteilles avec les parents pas très loin n’est pas sans risque..chaque semaine était très longue, je n’attendait qu’un seul moment, le samedi après midi, pour enfin profiter d’un moment de liberté absolue. Au début, la consommation débutait aux alentours de 16h et durait environ 1h durant laquelle je buvais ce qu’il me tombait sous la main (souvent 4 ou 5 verres d’alcool fort) puis au fur et à mesure du temps je me suis rendu compte que je venais à consommer dès le départ de mes proches aux alentours de 13/14h durant à peine 10 minutes. J’ai remarqué aussi qu’à doses équivalentes, je devenais de moins en moins malade...(vomissement car oui je pesais à l’époque 38/40kg). J’ai donc décider d’en parler à certains de mes amis qui m’ont tous fixer quelques temps d’abstinence, en vain..
J’ai dû parfois leur mentir, pour ne pas les décevoir..
au fur et à mesure de l’année, les soirées s’enchaînent et leur rythme ne fait qu’augmenter. Chaque soirée, rimait avec de sacrés vomissement car celles-ci, par un drôle d’hasard survenaient lors de mes périodes d’abstinence. Mais, vers le milieu de l’année, une personne est entrée dans ma vie et a réussi à me faire décrocher. Cette période d’abstinence a durer environ 3/4 mois jusqu’à une rechute vers le mois d’octobre, celle ci fut violente...et en ce moment, depuis bientôt un mois, nos deux chemins se sont séparés. J’ai repris à consommer de l’alcool (plusieurs fois durant la semaine pour essayer de noyer ma peine) ainsi que du cannabis (fumé entre les cours..chaque jour presque.). J’ai grandement hésité avant d’écrire ici, car il n’y a pas si longtemps, j’ai eu une soirée justement.
J’ai eu la mauvaise idée de fumer et boire en même temps, en l’espace de 10/20 minutes, j’ai bu l’équivalent d’une flasque de vodka (20cl) ,il me semble car mes souvenirs sont vraiment très flous et fumer sur un pur, un seul! Aussitôt, les effets se sont précipités jusqu’au trou noir, (il était environ 20h/20h30). Je me souviens avoir repris connaissance aux alentours de 23h30/00h. En l’espace de ce temps, mes amis ont eu la bienveillance extrême de s’occuper de moi tout ce temps...ils m’ont rapporter que mes vomissements étaient incessants, que je ne possaidais même plus la capacité de me mouvoir ou encore de m’exprimer, celles-ci étaient plus que restreintes..
Bilan de la soirée, 2kg de perdus mais aussi étrange que cela puisse paraître, aucun signe de gueule de bois à l’horizon, ou encore de mauvaise humeur..
Je vous contacte donc, car j’ai l’impression que ce manque de signe de conséquences de cette surconsommation et de cette surconsommation tout cour pourraient être le résultat d’une dépendance qui ne serai plus négligeable dutout comme auparavant..

4 réponses

Moderateur - 26/12/2019 à 15h08

Bonjour,

Merci de nous avoir fait confiance pour accepter de vous confier ici.

L'absence de symptômes consécutive à cette soirée n'a rien à voir avec le fait d'être "dépendant" ou non à l'alcool. Vous n'avez pas eu de gueule de bois parce que vous avez finalement bu peu d'alcool et que vous buvez souvent. Vous n'avez pas eu de trouble de l'humeur (mauvaise humeur) sans doute pour la même raison.

Ce que vous avez vécu peut en revanche aisément s'expliquer par le mélange alcool + cannabis que vous avez fait. Le joint de cannabis que vous avez fumé en entier devait probablement être assez chargé en THC. Ce mélange est particulièrement efficace pour perdre rapidement conscience et votre corps a mal réagit avec de très gros vomissements pour se débarrasser de cette intoxication. Le trou noir qui fait que vous ne vous souvenez plus de ce qui s'est passé est dû au fait que vous étiez en état de confusion, capable peut-être d'agir encore un peu mais incapable de vous concentrer et d'enregistrer les informations.

Si tout ceci n'est donc pas à proprement parler le signe d'une dépendance, nous nous inquiétons néanmoins de votre consommation.

La dépendance peut se définir par le besoin irrépressible de consommer une substance psychotrope, même si on sait que cette substance nous porte préjudice.

Or, que décrivez-vous dans votre message ?
- vous dites que lorsque votre famille s'en allait le samedi après-midi vous ne pouviez plus attendre avant de boire : l'envie était de plus en plus pressante.
- vous vous êtes mis à supporter de mieux en mieux les effets de l'alcool : c'est le signe que vous avez commencé à développer une tolérance à l'alcool (il vous en faut plus pour obtenir les effets escomptés et vous n'êtes plus autant malade même si vous en consommez beaucoup).
- vous vous êtes inquiété de votre consommation et vous en avez parlé à vous amis pour qu'ils vous aident. Cela n'a pas fonctionné et vous avez fini par leur mentir pour ne pas les décevoir. En parler est une excellente chose mais vous avez pu constater que "contrôler" votre consommation commençait à devenir particulièrement compliqué pour vous et que cela jetait le trouble dans vos relations amicales.
- dans un période où une personne vous avait rendu particulièrement heureux vous êtes devenu abstinent : vous n'aviez plus besoin de l'alcool pour vous sentir "bien".
- maintenant vous avez "rechuté" et vous êtes mis aussi à fumer des joints et on sent qu'au moins au début c'était pour noyer votre peine : l'alcool a repris sa place et vous aide peut-être à "oublier", quant aux joints, pris même avant les cours, il achèvent le travail de vous faire planer.
- vous vous inquiétez de savoir si ce que vous avez vécu lors de votre dernière soirée est le signe d'une dépendance : indépendamment de cet incident il est évident que vous vous posez des questions au vu de tout ce que vous nous racontez.

Le moins que l'on puisse vous dire c'est que vous avez un problème de consommation d'alcool et de substances puisque vous fumez régulièrement des joints maintenant. D'une certaine manière c'est un "besoin" et cela fait partie de votre vie aujourd'hui. Cela ne veut pas dire que vous consommez forcément tous les jours à haute dose ni que vous avez atteint un stade "ultime" de déchéance. Mais honnêtement c'est beaucoup trop et vous vous exposez à devenir vraiment dépendant si ce n'est pas déjà fait. Nous avons déjà l'impression que reprendre le contrôle et mettre un terme à cela ne sera déjà pas facile. Mais cela sera pire si vous continuez.

Nous vous conseillons ce prendre un peu de recul sur votre situation. Vous pourriez par exemple faire le point gratuitement pendant quelques entretiens dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Si vous ne savez pas ce que c'est consultez cet article de notre site, vous y trouverez aussi un champ de recherche à la

fin pour trouver une CJC proche de chez vous :
https://www.drogues-info-service....-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage

Sinon appelez-nous pour en parler (0 800 23 13 13, anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h), nous pourrons vous donner des adresses pour faire le point. Vous connaîtrez alors mieux les conséquences possibles de votre consommation et saurez mieux dans quelle mesure vous êtes dépendant.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/12/2019 à 15h44

Bonjour,

Premièrement je vous remercie énormément du temps que vous avez accorder à la lecture de mon témoignage, et surtout pour votre réponse plus que riche en informations !
Suite à la re-lecture de mes propos, je me devais de vous preciser quelque chose,
En effet, lorsque je tentais de m'abstenir, le sentiment de boire se faisait très oppressant, me faisait passer de mauvaises journées, c'est pourquoi je finissais souvent par reconsommer. Les débuts de la période d'abstinence dont je vous ai parler et qui a durer environ 3/4 mois étaient insupportables, durant les deux premières semaines, et plus en particulier la première. Avec le recul, je me souviens que cette période était signe d'irritabilité, l'envie de boire était de plus en plus oppressante, une transpiration permanente s'était installée ainsi que quelques insomnies..
C'est pourquoi j'ai employer le terme de dépendance, car j'ai bien peur que ces deux premières semaines étaient belles et bien le reflet d'un manque certain, chose que j'ai du mal à m'admettre moi même, car je n'arrive pas vraiment à m'admettre que j'ai un réel problème avec ma consommation.

Merci également pour le conseil à propos de cette dernière soirée!! J'espère ne plus jamais mélanger cannabis alcool !

Je vous remercie énormément du temps que vous m'accordez,
Bonne journée à vous !

Profil supprimé - 26/12/2019 à 15h49

Concernant le cannabis, je m'arrive aisément à m'en passer contrairement à l'alcool. Il m'aide juste à me sentir mieux lorsqu'il est prit séparément de l'alcool, mais comme pour l'alcool, ce nuage n'est qu'artificiel et cette solution ne peut durer !
Sachez que pour moi, me confier à une personne qui comprends, et trouve les mots juste aux maux, m'aide grandement à avancer !
Je vous remercie encore,
Bonne journée !

Moderateur - 26/12/2019 à 16h15

Merci pour vos réponses et vos remerciements.

Ce que vous décrivez au sujet du début de votre période d'abstinence semble confirmer que vous souffrez probablement d'une dépendance ou d'un début de dépendance. Cela correspond à des symptômes de sevrage.

Le sevrage de l'alcool dure environ 8 à 10 jours et c'est cohérent avec votre impression d'une première semaine plus difficile.

Entre le savoir, le réaliser et en prendre toute la mesure il peut y avoir une marge conséquente. Qu'envisagez-vous de faire ?

Des aides existent. Nous pouvons en parler.

Cordialement,

le modérateur.