© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Bonjour/Bonsoir Je ne sait pas vraiment si je suis dépendant

Par Profil supprimé Posté le 16/01/2020 à 12h00

Bonjour ou Bonsoir,
Je me demande juste à partir de quelle moment devient t'on dépendant de l'alcool, ou du moins comment peut-on s'en rendre compte svp?

4 réponses

Profil supprimé - 18/01/2020 à 23h29

L'alcool, rien de pire...

- Besoin de boire, seul chez soi ou en soirée entre amis..

c'est déjà un signe, 1 mauvais veut dire...

Profil supprimé - 22/01/2020 à 20h29

Coucou !!!
Ben l'alcool est tellement libre d'accès. C dificil de savoir quand on est acro. Moi même g arrêter de boire depuis plus de 2 ans. Mais aussi plus de soirée etc.
Après c'est peut être juste une phase ds la vie ou tu consomme un peu plus. Faut pas s'alarmer. Mais bon demande conseil à un doct. Ou une personne d addictologie...
Répond moi ça fera plaisirs. A bientot

Profil supprimé - 23/01/2020 à 11h51

Moi je buvais mes 3 Litres de Heinecken ou Meteor chez les amis...Seul
j étais un buveur de bière

Et ca durant 10 ans, j'ai arrêter du jour au lendemain,

mnt quand je bois, j'ai direct de fortes migraine,Car defois je bois un pti coup chez laurent mon pote mais je le regrette aussitôt !

Mon corps rejettes l alcool....

Profil supprimé - 28/01/2020 à 14h43

Bonjour Nyvl,

Ancienne alcoolique pendant 20 ans, je suis abstinente depuis 9 ans, je me suis moi même poser la question et pour moi la réponse a été dur à admettre et cela a pris bcp de temps.
En fait avec mon recul, je pense que qd tu te poses cette question, y a forcément une inquiétude à ce sujet et une fragilité également. Pour moi, à partir du moment où je n'arrivais plus à contrôler mon envie de boire, j’essayais d’arrêter un jour mais des "pulsions d'alcool" (envie irrépressible de consommer) venaient saboter ma décision, je ne contrôlais plus, je subissais.
Si tu consommes tous les jours sans pouvoir te retenir ou alors au prix d'un gros effort, c'est qu'il y a une possible dépendance.
Maintenant il y a des gens qui consomment du vin tous les jours, qui ne peuvent s'en passer et qui ne le vivent pas comme une dépendance,
Pour moi la dépendance à l'alcool commence qd pour le consommateur cela devient un problème, le plus dur est de se regarder en face et de l'admettre.
Des questions à se poser: Pourquoi je bois? (défonce? Partage?...) Comment je bois? (seul? toujours en société?) Qu'est ce qui se passe si je ne souhaite pas boire et que j'en ai envie? j'arrive tranquillement à résister ou c’est la lutte avec soi même?
j'espère que cela a un peu répondu à ta question
bien chaleureusement