

SUIS ALCOOLIQUE ?

Par **Melinarr** Posté le 20/07/2020 à 03h10

Bonjour,

Je suis une femme de 29 ans. J'ai commencé à boire à 17 ans en boîte de nuit et toujours de façon excessive, je sortais très souvent. Je me rappelle m'être uriné dessus en dormant à 18 ans. J'ai toujours continué à boire en soirée. Je ne bois pas la journée (sauf en vacances) et pas seule. Je ne bois pas pendant plusieurs jours ou semaine si je ne sors pas. Cependant à chaque sortie je bois trop. Sans exceptions. Je ne sais pas m'arrêter de boire. Quand je commence à boire je ne peux plus m'arrêter. J'ai toujours peur que mon verre soit vide. Je commence à avoir de vrais problèmes relationnels car les autres s'éloignent de moi et ont honte de moi et ne me présente plus à leurs amis, mais je ne peux pas me contrôler.

Suis je alcoolique ? Et si oui que faire ?

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 20/07/2020 à 12h21

Bonjour Meli

Je ne sais pas si tu es alcoolique, et pour faire simple, je pense que c'est au consommateur de décider si oui ou non.

Dans mon cas, c'est clair que je le suis, donc je ne consomme pas une goutte d'alcool, et ce, depuis plusieurs années.

Il peut être judicieux de s'informer sur le fonctionnement de la dépendance, de l'addiction, ce qu'il se passe dans le cerveau, l'action de l'éthanol sur les neurones... Le dérèglement du système de récompense mais surtout chercher le côté émotionnelle qui t'emmène dans de telles situations.

Ce qui est sûr, c'est que tu te met en danger.

Prends soins de toi.

Oliv.
