

Vos questions / nos réponses

## Est-ce que je suis dépendante à l'alcool ?

Par [solni](#) Postée le 10/07/2025 19:21

Bonjour, J'ai 19 ans bientôt 20 ans et je pense avoir un problème avec l'alcool. Je ne pense pas que je sois en danger ou que ma consommation d'alcool soit extraordinaire mais cela me pose tout de même problème. Je sors environ 1 fois par mois l'année et l'été je sors environ 1 à 2 fois par semaine. À chaque fois que je sors et qu'il y a de l'alcool, je bois. À chaque fois que je bois, je finis malade. Je bois environ 5 à 8-9 verres environ (ce sont des estimations car je me souviens plus à chaque fois). J'ai commencé à boire à l'âge de 14-15 ans et à partir de mes 15 ans jusqu'à mes 17 ans, à chaque fois que je buvais je faisais des black out et je vomissais. Je ne buvais pas souvent mais à chaque fois que je buvais je finissais malade et je ne me souvenais presque plus de la soirée que j'avais passé. Cela a donc duré des mois jusqu'à la fois où j'ai trop bu et qu'on a dû appeler les pompiers. Je n'ai pas fait de coma éthylique mais j'étais dans un sale état donc j'ai arrêté de boire pendant 1 an. Aujourd'hui j'ai 19 ans donc cela fait plus d'un an que j'ai recommencé à boire et je suis souvent dans les mêmes états qu'avant. Je fais moins de black-out mais je dis et fais des choses que je regrette et je suis toujours malade, je bois jusqu'à vomir et être très malade le lendemain. Le problème c'est que cela me pose problème que je culpabilise mais à chaque fois cela se reproduit et si je bois je finis forcément comme ça. Hier j'ai bu et j'étais très bourrée et une pensée suicidaire m'a traversé l'esprit. Je ne suis pas du tout suicidaire donc cela m'a vraiment perturbé quand je m'en suis rendue compte. J'aimerais arrêter de me mettre dans certains états mais je ne sais pas comment faire et je ne sais pas si cela veut dire que je suis dépendante à l'alcool ou pas car je ne bois que quelques fois par mois environ.

---

**Mise en ligne le 15/07/2025**

Bonjour,

Il est positif que vous sollicitiez un service d'aide à distance pour évoquer vos questionnements autour de votre rapport à la consommation d'alcool.

Vous faites le constat que vous perdez régulièrement le contrôle de vos consommations, induisant des comportements à risques (alcoolisations rapides et massives suivies de black-out), attitudes que vous regrettez par la suite et idées noires.

En effet, il s'agit là d'un aspect qui doit attirer tout particulièrement votre vigilance.

On ne peut pas nécessairement parler de dépendance.

Néanmoins, on peut considérer que vos consommations sont problématiques car vous en subissez des conséquences négatives.

Notamment la perte de contrôle, les risques pour votre intégrité physique et équilibre psychologique ainsi que des difficultés relationnelles, etc.

Ce sont déjà-là des aspects qui affectent votre vie. En ce sens, il importe peut-être de faire le point sur ce qui peut être sous-jacent à ce comportement.

Il est toujours utile de s'interroger sur les effets recherchés dans les moments d'alcoolisation pour mieux cerner l'usage que vous en avez.

Mieux appréhender la fonction que vous donnez à l'alcool peut vous apporter quelques éléments de compréhension sur votre fonctionnement.

Ainsi, en explorant davantage ce qui se trame dans ce comportement, il sera sans doute possible d'induire un changement pour éviter les situations à risque.

Sachez qu'il peut être intéressant de vous appuyer sur des professionnels pour vous aider à mieux identifier vos besoins et à mettre en œuvre des stratégies et alternatives favorisant votre bien-être.

Il existe des consultations individuelles, gratuites et confidentielles pour les jeunes de 12 à 25 ans appelées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Psychologue, infirmiers ou travailleurs sociaux formés en addictologie pourront vous aider dans votre réflexion dans un objectif de maîtrise des consommations.

Si cette perspective vous intéresse, nous vous joignons en bas de réponse 3 orientations proches de votre ville. Il vous suffira de les contacter pour prendre rendez-vous.

En attendant, nous vous transmettons également quelques articles de notre site internet pour des conseils en vue de limiter les consommations.

Sachez que nous disposons d'un forum de discussions et d'échanges entre internautes confrontés à des difficultés similaires aux vôtres. Le fait de partager son expérience et de s'entraider peut s'avérer très efficace et encourageant.

Tous ces liens figurent en bas de page.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv**

---

### **[Antenne de Csapa Epice94 : Centre IAP \(Informer, Accompagner, Prévenir\)](#)**

58 rue Gustave Eiffel  
**94000 CRETEIL**

**Tél :** 01 43 53 04 36

**Site web :** [www.drogues-et-societe.com/](http://www.drogues-et-societe.com/)

**Service de prévention :** Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h30 à 17h30 (fermé le vendredi après-midi)

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes consommateurs (mineurs et entourage) sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Liberté-Unité d'Ivry sur Seine au Centre Municipal de Santé](#)**

64, avenue Georges Gosnat  
**94200 IVRY SUR SEINE**

**Tél :** 01 80 51 86 81

**Site web :** [www.gh-paulguiraud.fr](http://www.gh-paulguiraud.fr)

**Accueil du public :** Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h45 à 12h - Mercredi de 8h45 à 11h - Un samedi sur deux de 9h à 12h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous: lundi-mardi-mercredi de 14h à 17h

**Substitution :** Initiation-suivi et prescription de traitement de substitution aux opiacés, délivrance sur place pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Centre Ithaque : CSAPA](#)**

9 rue Bizet  
**94800 VILLEJUIF**

**Tél :** 01 47 26 01 89

**Site web :** [www.afaser.org/centre-ithaque.html](http://www.afaser.org/centre-ithaque.html)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi-mardi-jeudi et vendredi de 9h30 à 17h00 - mercredi de 9h30 à 18h30 - Possibilité de laisser un message sur le répondeur en cas de non-réponse entre 12 h et 14h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations sur rendez-vous du lundi au jeudi des jeunes de 13 à 25 ans, avec ou sans entourage

**Substitution :** Suivi, prescription et délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis : sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [L'alcool et vous](#)
- [Forums Alcool info service](#)