

Vos questions / nos réponses

Suis-je dépendante à l'alcool?

Par [cylqt22](#) Postée le 15/12/2025 17:22

Bonjour, Je viens vers vous car je suis en grand questionnement sur mon rapport à l'alcool. J'ai 25 ans, mes parents sont tout deux alcooliques, j'ai grandi dans un climat familiale où l'alcool ne semblait pas être un soucis pour quiconque. Seulement, depuis quelques temps je bois, en soirée ou avec ma mère 'la semaine, ce que je ne faisais pas avant. Je suis de nature anxieuse et j'avoue que consomme de l'alcool m'aide à souffler, je peux passer plusieurs jours sans boire et ressentir le manque mais dès que je vois j'ai cette satisfaction de me sentir libérée de tout mes traumas. Je ne supporte pas me voir ainsi et culpabilise, je me questionne sur ce sujet car je ne veux pas devenir comme mes parents où l'alcool est devenue la solution à tout. J'habite actuellement chez eux depuis quelques mois et c'est depuis mon arrivée que je bois autant, je compte déménager mais j'ai peur de continuer même seule à boire des jours par ci par là...

Mise en ligne le 06/01/2026

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse anormalement long.

Votre questionnement est très positif et nous comprenons que le sujet du risque de développer une dépendance à l'alcool puisse vous préoccuper.

Pour répondre à la question du risque en lien avec l'addiction à l'alcool de vos parents, il n'y a pas à ce jour de consensus scientifique qui démontrerait qu'il pourrait y avoir un gène de l'addiction. Ce qui est toutefois observé et qui rejoint ce que vous exprimez dans votre message, c'est qu'évoluer dans un milieu où la consommation d'alcool est habituelle et de fait banalisée, peut générer une reproduction de l'usage. La culpabilité et le regard que vous portez sur vous-même ne vous aide probablement pas dans le sens où cela vient ajouter des perceptions négatives à un questionnement qui va vers une meilleure gestion de cette consommation.

Vous dites consommer quotidiennement depuis que vous êtes revenue chez vos parents et il est possible que la proximité du produit pour vous source d'apaisement soit un élément majeur dans cette évolution de consommation. Dès lors que l'alcool ne sera plus « à portée », vous pouvez penser que d'autres habitudes se mettront en place.

Le lien établi avec votre « nature anxieuse » est très intéressant car en effet, l'évolution d'une consommation vers la dépendance est en lien avec le besoin. Lorsque l'alcool vient en réponse à un état émotionnel envahissant, le risque de développer une dépendance est plus important.

Aussi, réfléchir aux éléments qui génèrent cette anxiété et à la façon dont vous pourriez la gérer différemment, pourrait vous permettre de trouver d'autres formes de réponses, d'apaisement. Vous évoquez des traumatismes et sans savoir si vous avez pu être aidée et soutenue nous ne pouvons que vous encourager à ne pas rester seule face à ce qui est peut-être un psychotraumatisme.

Afin d'être aidée et soutenue dans la réflexion sur la question de la consommation et des éléments qui la génèrent, il est possible de vous rapprocher d'un dispositif d'accompagnement et de prévention en addictologie. Les professionnels spécialisés y proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Ne disposant pas d'indication sur votre ville de résidence, le lien « Adresses utiles » ci-dessous vous permettra de trouver une structure près de chez vous.

Dans certains dispositifs, des thérapeutes se sont spécialisés sur la question des psycho-traumas, nous vous encourageons à ne pas taire le lien que vous faites entre ce que vous avez vécu, l'anxiété et la consommation si tel est le cas.

Nous vous joignons également d'autres liens qui vous apporteront des pistes de réflexions et des informations complémentaires.

Si vous souhaitez évoquer davantage d'information sur les consultations ou encore évoquer votre questionnement sous forme d'échanges dans un premier temps, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit, de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Nous vous encourageons à ne pas rester seule avec ce questionnement.

Bien cordialement

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)
- [Difficulté avec l'alcool, où trouver de l'aide ?](#)
- [Agir sur sa consommation](#)