

## DOIS JE ARRÊTER DE BOIRE DÉFINITIVEMENT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 24/02/2016 à 21h27

Bonjour a tous,

Je vous écris car je suis aujourd'hui complètement perdue et consommer de l'alcool me terrifie et me cause beaucoup d'anxiété. Je vais aller voir mon médecin traitant demain mais je voulais avoir vos témoignages.

J'ai 26 ans et je n'ai jamais été une grosse buveuse malgré le fait que j'ai fait une école de commerce.

Il y a un an j'ai une promotion et je travaillais énormément, beaucoup de pression et je ne voyais plus du tout mes amis. J'ai commencé à faire un burnout jusqu'au jour où j'ai complètement craqué. Durant cette année, j'ai pris l'habitude de boire seule chez moi. Au début c'était plus pour me détendre. Je rentrais du travail vers 20h, je me changeais et je recommençais à travailler jusqu'à 2h du matin.

Pendant ce temps la je buvais une bouteille de vin. Et ce chaque soir. Le jour où j'ai craqué j'ai avoué ma consommation d'alcool et j'ai arrêté de boire seule. Je me prenais une petite bière à l'occasion mais voilà en soirée avec mes amis je bois 4 verres à peu près de temps en temps le weekend, principalement de la bière. Et cela m'arrive en soirée si je discute ou que je m'amuse de ne plus compter les verres même si je sais que je ne dépasse jamais les 5 verres.

Aujourd'hui par rapport à cette consommation, je me pose sérieusement la question de savoir si j'ai un problème avec l'alcool. Je suis chez mes parents ayant quitté mon travail mais l'idée d'habiter seule à nouveau et de retomber dans l'alcool me terrifie par rapport à l'année que j'ai vécu au point de me dire que si je sors avec des amis il ne fait surtout pas que je bois.

J'ai des amis qui consomment systématiquement de l'alcool pour être ivre en soirée et cela me fait peur alors que je sais que si je prends la voiture je me contrôle.

Mon médecin m'avait dit que je n'étais pas alcoolique et que je m'étais un temps réfugiée dans l'alcool à cause de mon burnout mais je me demande si je ne suis pas fragile au niveau de l'alcool et s'il ne faut pas que je le raye définitivement de ma vie. Je n'arrive pas à faire la différence si quand je consomme de l'alcool en soirée c'est par envie ou par besoin. Je ne pense pas du tout à l'alcool dans le sens où j'en ai besoin mais j'y pense le soir en me disant n'y a t'il pas un risque je tombe dans l'alcoolisme si je sors et que je bois avec mes amis alors que j'avais pris l'habitude de boire tous les soirs.

Je vous remercie pour vos témoignages.

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 04/03/2016 à 16h31**

Bonjour julie

le problème avec l'alcoolisme, je pense que ce n'est pas tant la quantité, mais la fréquence. Teste une semaine d'abstinence, reconsume, 3 d'abstinence ....etc. Si tu y arrive sans problème, je ne pense pas que tu sois malade.

Moi, hélas, je le suis

Courage

**Profil supprimé - 05/03/2016 à 23h37**

Juliebr.

Essai de boire avec tes amis des boissons sans alcool. S'ils te pose des question dis je ne bois pas d'alcool et de façon ferme, ne dis surtout pas je ne bois plus d'alcool, je sais pas. Si tu vois la nuance.

Et si à la fin de la soirée tu n'a pas consommé un seule alcool, là je pense que tu es capable de gérer et la situation ne serai pas si grave. Dans tous les cas l'alcool est un engrenage, plus on s'en éloigne mieux c'est.

J'ai dû arrêté because alcoolo, et je peux te dire que je vis très bien sans alcool.

Espérant avoir éclairé ta lanterne, je te souhaite bonne continuation dans une vie saine.

Prosper.

---