© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

alcool, besoin de se positionner

Par Profil supprimé Posté le 01/06/2016 à 21h19

bonsoir.
j'ai bientôt 15 ans.
pour vous donner une idée du milieu dans lequel je trempe, je vis la moitié du temps dehors, j'ai que ma famille " de la rue " si je peux dire, et tous sont alcooliques, ou presque.
jusqu'a fin mars je me contentais de mes cigarettes quotidiennes, d'un peu de joint de temps en temps pour décompresser, et d'alcool en soirée. mais suite à des problemes personnels qui se sont aggravés, a une relation amoureuse catastrophique et influente, je me suis mise à boire. alors ça a commencé par une bière (forte) par jour, puis une bière ne m'a plus fait d'effet, alors deux, puis ainsi de suite.
aujourd'hui, je bois tous les jours (depuis fin mars donc), la quantité varie selon mon humeur (et mes moyens), pareil pour le type d'alcool. ca peut aller de la vodka a la biere, du rhum a la piquette etc. mais si je ne bois pas une seule fois dans la journée je sais que je pète un plomb, jusqu'a sortir de classe, aller dans les toilettes, pleurer et taper de rage contre la porte. ou alors si j'en ai la possibilité je fume un ou deux joints pour penser à autre chose (les effets du cannabis ça a jamais été mon truc).
il m'arrive aussi de boire la nuit pendant mes insomnies, ou parfois avant d'aller en cours quand ca va vraiment pas.
mais le matin j'ai pas la gigitte, j'arrive à me gérer en étant bourrée, il m'est déjà arrivé deux-trois soucis mais disons que maintenant je fais plus attention. en plus ça fait pas tellement longtemps donc je me dis que je peux pas tomber dans l'alcoolisme aussi rapidement. je sais pas si je recherche vraiment uniquement à être stone tout le temps, ou si c'est vraiment d'alcool dont j'ai besoin.
donc voilà, je sais pas trop quoi penser, si je dois m'inquieter ou non, mais disons que pas mal de mes proches m'ont fait des remarques là-dessus, c'est ce qui me fait m'interroger.

si vous pourriez essayer de m'aiguiller un petit peu, ça pourrait vraiment m'aider, merci.

2 réponses

Profil supprimé - 02/06/2016 à 09h15

Salut Carla,

Je vais sûrement être un peu brutal, mais surtout honnête envers toi. C’est peut-être aussi ce que tu viens chercher ici. Il n’y a pas un « temps fixe » pour développer l’alcoolisme. Je préfère parler de dépendance à l’alcool. Elle se développe d’une part par la régularité de la consommation, mais SURTOUT d’autre part par le « pourquoi je bois ».

Un état psychologique faible (ce qui est malheuresement je pense ton cas actuellement, au vu de ce que tu

déclares) favorise le développement de la dépendance à l’alcool. Ton cerveau fait des associations, « je m’ennuie, je vais pas bien » donc « je bois ». Cette association se déeloppe en « je vais pas bien il faut que je boives ». Tu as aussi un passif de consommation festives, ou l’association faite est « je vais bien je suis avec les copains donc je bois » . Si l’on suit le raisonnement de ton cerveau : tu vas bien, tu bois, tu ne vas pas bien, tu bois. Et après, tu bois tout le temps en fait.

Les tremblements ce n’est pas le signe qui arrive le plus rapidement dans la dépendance à l’alcool. Ou du moins pas immédiatement. Essaye de passer 3 jours sans boire dans un premier temps, tu verras peut être des signes de manque se manifester.

Qui sont ces proches qui te font des remarques ? Tu sembles donc avoir encore quelques accroches au niveau familial ?

Arriver à se gérer en étant bourré, c’est peut être pour toi quelque chose de rassurant, mais la plupart des personnes alcoolo-dépendantes que je connais, à part au niveau de l’odeur et du discours, on dirait pas qu’elles sont bourrées.

Dernièrement, ma plus grosse inquiétude, c’est ton âge. Je ne pense pas (et c’est tout à fait normal à ton âge) que tu sois en état de gérer ta situation actuelle. Tu as besoin d’une aide, d’un support (psychologique). Si tu te sens prête pour recevoir une telle aide, des associations existent pour les jeunes consommateurs. C’est ce qu’on apelle des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Tu n’es pas « forcée » d’arrêter, bien entendu.

Et donc pour répondre à ta question primaire Carla : oui, il faut t’inquiéter.

Take Care
Emi

Profil supprimé - 05/06/2016 à 06h58

tout d'abord merci pour ta réponse.

en fait j'ai le bec un peu cloué parce que je pense que tu dis vrai dans à peu près tout.

pour répondre à ta question, au niveau familial " officiel " je n'ai plus d'accroche, que je rentre ou pas ma mère s'en tape. les proches qui me disent que ça craint ce sont principalement les personnes de ma famille de la zone, mais aussi deux amies extérieures à ce milieu.

pour être sincère avec toi, contacter un centre j'en ai pas envie, mais alors pas du tout. parce que même si je dois m'inquiéter dans le fond j'ai pas envie d'arrêter (j'me suis retrouvée dans la même situation y'a deux ans avec la cigarette c'est drôle).

mais merci beaucoup en tout cas.

I will take care of myself.