© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Boire seule...

Par Profil supprimé Posté le 01/09/2017 à 19h35

Bonsoir,
Je consome de l'alcool depuis que je suis au lycée. Je buvais uniquement lors des soirées ou avec des gens. Depuis quelque temps, je commence à boire seule et cela m'inquiète. Boire seule permet de me déstresser... Je buvais facilement une bouteille toute seule, souvent du rosé ou du blanc lors des moments de stresse. et c'est devenu une habitude. Après ma consommation d'alcool, la plupart du temps je m'endormais et je culpabilisais le matin même ! Je ne pense pas être dépendante, j'ai déjà passé quelques semaines sans boire une goutte mais je suis toujours dans l'abus ou je bois toute seule...Je me sens tellement ignoble quand je fais ça, je ne comprends pas mon geste, je culpabilise, je ments à mes amis... je ne veux pas être cette personne là... Que faire ? arrêter de boire ? j'aimerais beaucoup avoir vos avis

4 réponses

Profil supprimé - 04/09/2017 à 18h39

Slt dira567, l'alcool est un moyen facile de se déconnecter de ses problèmes , quand on stresse ou on déprime un p'tit verre et on se sent mieux mais après la dépendance s' installe et c' est ce qui m'est arrivé , malheureusement maintenant j'essaye de m'en sortir , je suis suivi par addictologue , je peux ne pas consommer pendant plusieurs semaines mais c'est difficile par moment, un conseil surtout te laisse pas envahir par l'alcool, moi aussi j' ai bu seul et en cachette et cela ma amené au desastre , bon courage a toi

Profil supprimé - 04/09/2017 à 20h14

Bonjour Dira,
Un peu tard peut-être pour répondre à ta question mais toi seule peux dire si tu es alcoolique ou pas . Peut-être es-tu une alcoolique cyclique qui ne boit que de temps en temps mais jusqu'à l'ivresse ? A toi de savoir où tu te situes mais si tu crois que tu es alcoolique , il y a de fortes présomptions que tu le sois . Chez A.A., nous avons un questionnaire que je te propose pour t'aider à y voir plus clair :

Répondre par OUI ou NON aux questions suivantes:

1)Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?
2)Aimeriez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire - qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?

3)Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
4)Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
5)Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?
6)Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
7)Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
8)Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?
9)Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?
10)Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
11)Avez-vous des trous de mémoire ?
12)Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

Quel est votre résultat ?

Si vous avez répondu OUI quatre fois ou plus, vous avez probablement un problème d'alcool.

Qu'est-ce qui nous permet de dire cela ?
Simplement le fait que des milliers de membres AA le répètent depuis plusieurs années. Ils ont découvert la vérité sur eux mêmes - et de pénible façon.

Mais, encore une fois, vous seul pouvez décider si les AA sont pour vous. Tâchez d'avoir un esprit ouvert à cet égard.

Si la réponse est OUI, nous serons heureux de vous montrer comment nous avons réussi à ne plus boire.

Les AA ne vous promettent pas de résoudre vos problèmes. Mais nous pouvons vous montrer comment nous apprenons à vivre sans alcool "une journée à la fois" Nous nous tenons loin du "premier verre " : s'il n'y en a pas de premier, il ne peut y en avoir un dixième. Une fois libérés de l'alcool, nous avons constaté que la vie devenait beaucoup plus facile à maîtriser.

Je t'invite à ne pas rester seule avec ce problème . Tu as fait une première démarche en venant sur ce forum.
Bon courage à toi

salmiot1

Profil supprimé - 06/09/2017 à 18h48

Bonsoir
Je franchis ce soir le 1er pas ici
Je bois aussi seule et dépendante je consomme du rosé surtout le soir
mais aussi le midi si je ne travaille pas

Profil supprimé - 11/09/2017 à 08h14

Bonjour mephisto

Moi aussi je bois mais de la bière avant du vin blan mais pour réduire je suis passée à la bière et j'essais d'arrêter mais c'est très dur, est ce que tu bois beaucoup?
Au plaisir de te lire