ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# AI-JE UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?

Par Profil supprimé Postée le 27/09/2019 00:31

Bonjour,

J'ai 19 ans et je suis étudiant.

Je consomme de l'alcool depuis mes 15 ans. Quand j'ai commencé à boire je buvais les weekends. Je buvais trop, généralement je dépassais mes limites et arrivais au stade du vomissement. Vers 16 ans j'ai commencé à prendre conscience de mes limites, je vomissais moins mais continuais à boire beaucoup.

C'est à 17 ans, en début d'étude supérieur, que j'ai commencé à boire en semaine et le weekend. A cette période je ne ressentais aucune addiction mais je me posais des questions sur ma consommation excessive. Il m'arrivait de temps en temps de rater des cours à cause d'une gueule de bois, mais rien de grave j'étais bon élève et assumais mes responsabilités. En bref l'alcool n'avait presque aucun effet négatif sur ma vie familiale, sociale et scolaire. C'est d'ailleurs toujours le cas l'alcool ne me pose pas de problèmes sur ces points-là.

Je n'ai jamais eu de trous noirs, jamais eu de problèmes liés par l'alcool, ma vie ne tourne pas du tout autours de l'alcool, je ne présente aucun signe extérieur de dépendance physique, pas de sueurs et pas de tremblements.

Cependant, cet été en début de soirée je ressentais une légère envie de boire une bière, je dis légère mais ce n'était pas l'envie occasionnelle de boire une bière avec des amis, c'était plus fort que ça. Je suis fumeur et je trouve cette sensation assez similaire à l'envie de fumer une cigarette. Je me suis posé quelques questions et puis je suis passé à autre chose.

C'est plus tard, au début l'année (vers le 22/23 septembre) que j'ai commencé à ressentir une sensation de manque, qui est très similaire au manque de nicotine, le problème je n'ai pas envie d'une cigarette mais d'une bière. Cela fait 3 jours que cela dure que j'y pense constamment à moins d'être concentré. Je n'ai pas bu depuis que je ressens ce manque. Comme je l'ai dit plus haut je n'ai aucun symptôme de manque physique.

Peut-être est-il utile de préciser certaines choses sur moi : Je ne crois pas boire particulièrement pour combler une anxiété sociale, j'ai une vie stable et ne fait pas face à des problèmes particuliers, mes parents ne boivent pas et sont toujours ensemble et je n'ai pas de problèmes psychiatriques ou psychologiques particuliers.

Par contre, j'ai un cratère compulsif et j'ai tendance à surconsommer. Je fume « trop », quand j'étais plus jeune je jouais à des jeux vidéo et avais tendance à en abuser (je ressentais d'ailleurs, vis-à-vis des jeux vidéo, un manque similaire à celui que je ressens aujourd'hui par rapport à l'alcool). Je suis de nature angoissé et je suis constamment entrain de penser.

Ma consommation d'alcool est irrégulière, je peux parfois boire beaucoup sur une certaine période, puis ne plus boire pendant une ou deux semaines, et je ne bois qu'en société. Quand vais prendre un verre avec un ami je ne bois généralement qu'une (rarement deux) pintes. En soirée je peux boire beaucoup, entre 8 à 15 doses d'alcools. Je ne perds jamais complétement le contrôle de moi-même et je n'ai pas vomi depuis longtemps.

Alors voilà, je voudrais savoir pourquoi je ressens un tel manque, est-ce un début d'alcoolisme ? Et si c'est le cas que dois-je faire ?

Voilà j'ai essayé de décrire le mieux possible ma situation,
merci de votre réponse.

---

**Mise en ligne le 02/10/2019**

Bonjour,

Nous vous remercions pour le soin que vous avez apporté à la rédaction de votre message, la description précise de votre situation, de vos sensations et questionnements face à vos consommations. Vous semblez attentif et inquiet quant à l'évolution de votre rapport à l'alcool au fil des ans et comme vous vous en doutez certainement, avoir « un problème avec l'alcool » relève de bien des critères.

Comme vous le faites très justement, il y a différents axes sur lesquels observer ses usages pour tenter d'évaluer s'ils sont problématiques ou s'ils risqueraient de le devenir. La question des fréquences de consommations et des quantités d'alcool ingérées est bien sûr signifiante. Ainsi lorsque vous dites pouvoir boire 8 à 15 unités d'alcool en soirée, nous ne pouvons que vous alerter sur le caractère abusif de ces usages. Dans ces contextes, le fait que vous ne perdiez pas le contrôle, que vous n'ayez pas de trous noirs ou que vous ne vomissiez pas ne permet pas de minimiser ces excès, ce sont des paramètres tout à fait personnels et métaboliques, chaque personne réagissant très différemment aux effets de l'alcool.

De la même manière, n'éprouver aucun symptôme physique de manque à l'alcool n'est pas une « garantie » qu'il n'y a rien de problématique dans son rapport à l'alcool. Il existe des dépendances strictement psychiques, à l'alcool comme à d'autres produits ou d'autres comportements (le jeu notamment), dont il peut être difficile de se délester en fonction de ce que cela vient remplir comme

fonction chez une personne. Vous dites à ce sujet vous connaitre une tendance excessive et compulsive ce qui peut représenter un facteur de risque.

Vous ne nous livrez que peu de choses en revanche sur la fonction que pourrait avoir l'alcool vous concernant, si ce n'est que cela ne vous sert pas à répondre à des difficultés personnelles, familiales ou sociales particulières. Tant mieux ! Pour autant, vous mettez en avant votre nature anxieuse et le fait d'être constamment en train de penser. Cela ne nous conduit à tirer aucune sorte de conclusion, simplement à attirer votre attention sur ce qui pourrait éventuellement être à l'origine du manque que vous nous dites éprouver depuis quelque temps.

L'alcool est effectivement connu pour ses effets anxiolytiques, et il est tout à fait possible, sans que cela soit forcément toujours très repérable, de glisser vers des consommations problématiques en vue de canaliser ses angoisses ou ses pensées. C'est ce à quoi nous vous invitons à être attentif pour la suite dans l'auto-observation que vous menez. Peut-être d'ailleurs pouvez-vous vérifier si lorsque cette sensation de manque arrive, détourner votre attention au travers d'une activité ou d'une pratique qui vous détend ou vous défoule peut vous éloigner de cette envie de consommer.

Il est difficile d'aller plus loin dans nos pistes de réponses sur un sujet finalement assez complexe mais si vous souhaitez approfondir, nous nous tenons à votre disposition pour échanger avec vous de manière plus précise. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit. Nous vous joignons également un lien vers « l'espace jeunes » de notre site où vous trouverez divers articles susceptibles de compléter notre réponse, notamment sur les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) où il est possible d'être reçu de manière confidentielle et gratuite pour faire le point sur ses consommations.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- "Espace jeunes: L'alcool et vous"