

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JEUNE ALCOOLIQUE HPI AYANT DU MAL À DÉCROCHER

---

Par [BuveurQuelconque](#) Posté le 14/07/2021 à 17h02

Bonjour à toutes et tous,

J'ai 25 ans et je bois assez régulièrement depuis 4-5 ans. Un peu de contexte :

Je suis une personne dite "HPI" (haut potentiel intellectuel). ça ne veut pas dire que je suis plus intelligent qu'un autre, simplement que mon esprit turbine plus et plus rapidement que la moyenne.

ça a toujours été une source d'anxiété, tout simplement parce que je ne peux pas m'empêcher de penser à un million de trucs en même temps, ça me force à évaluer toute possibilité que je peux imaginer lorsque j'anticipe une situation.

ça m'a rendu à la longue plutôt pessimiste et cynique, ça me met en difficulté pour prendre des décisions, ce genre de trucs, mais c'est pathologique et incontrôlable sans substances.

Toujours est il que l'alcool s'est présenté à moi comme un refuge, ça me permet de filtrer ma pensée, de me détendre et de prendre confiance en moi pour prendre des décisions sans imaginer toute éventualité négative.

C'est sans doute assez contre-intuitif, mais boire m'aide à me concentrer et à prendre en main ma vie professionnelle.

Bien sûr, je ne me mets pas (enfin, plus) des grosses caisses. Je ne bois pas de spiritueux, uniquement des bières fortes (en 50cl, 8° et plus). J'en bois en moyenne 3/jour (parfois ça monte jusque 6, parfois je ne bois rien du tout).

Forcément, face à ce problème, je me suis renseigné et j'ai tenté de mettre en application les conseils dispensés ça et là sur le net, sans surprise rien ne marche.

Par ailleurs, écrire ici pour demander de l'aide est une décision que je n'aurais jamais pu prendre en étant sobre. Je m'en remets à vous pour m'éclairer de votre expérience, et conscient que ma situation peut vous paraître anecdotique, ça me pourrait évidemment la vie d'être enfermé dans ce cercle vicieux.

Merci par avance à ceux qui prendront la peine de me lire et de me répondre.

## 9 RÉPONSES

---

[Cyrste](#) - 15/07/2021 à 00h21

Bonsoir,

Je n'ai pas votre solution miracle mais votre message m'interpelle car mon mari est THQI (diagnostiqué à 34 ans, il en a 36 aujourd'hui) et ses mots sont les mêmes pour qualifier l'usage qu'il fait de l'alcool (en partie). Il a besoin d'anesthésier son cerveau qui réfléchit trop. Il a également une vision de la Vie très/trop lucide sans vouloir se sentir supérieur en disant cela. ... la Vie serait mal faite.

Pour ma part, je n'ai aucun problème d'alcool (je bois très peu) mais permettez moi de vous féliciter d'en être déjà arrivé à ce constat.

Il est clair que la particularité que vous partagez avec mon mari rend selon moi les choses plus complexes, pour autant ce n'est pas votre particularité qui vous rend alcoolique. Vous avez choisi cette addiction, comme vous auriez pu en choisir une autre. C'est une béquille qui vous sert à supporter quelque chose. Cette béquille deviendra un boulet si vous ne décidez pas à aller chercher "derrière".

Mon mari en est au stade où il a conscience de sa consommation excessive. L'alcool a engendré des dégâts psychologiques sur lui et notre famille. Mais il refuse de se faire aider et c'est là que la patience est mise à rude épreuve pour l'entourage proche.

En vous souhaitant de trouver les ressources pour vous offrir un bel avenir.

---

[Louise59](#) - 15/07/2021 à 02h43

Bonsoir,

Ton témoignage m'a touché, je te conseille de prendre la chose au sérieux, ce que tu fais déjà.

Tentes de t'entourer de professionnel, si tu es haut potentiel tu dois être hyper sensible. Écoutes les médecins et suis leurs conseils.

Je suis plus ou moins dans le même cas que toi.

Tu es encore jeune, fais tout pour t'en sortir car c'est un véritable poison!!!

---

[justemoi](#) - 15/07/2021 à 16h01

Bonjour Buveurquelconque,

Ton commentaire m'a interpellé car je me retrouve en ce que tu dis, peut être de manière plus accentuée.

Je suis aussi HPI et ai un problème d'alcool depuis quelques temps. Je bois le midi pour me décontracter et le soir pour avoir une source d'excitation dans ma journée.

J'ai été proie aux addictions, poker, cannabis... mais j'ai réussi à les dompter, et à les arrêter ou presque.

Cependant en ce moment j'ai ce problème d'alcool qui me sert énormément d'antidépresseur. Il calme mon esprit et me permet d'avoir un sentiment d'invulnérabilité. Car au quotidien c'est le contraire j'ai une tendance d'analyse poussée à la négativité. On imagine toujours le pire des scénarios.

Je fais des crises d'angoisses depuis des années du fait de mes addictions et de mon format HPI. Et l'alcool me sert vraiment d'échappatoire comme pour mettre mon cerveau en pause quelques heures pas jour.

J'essaye de me contraindre à diminuer pour arrêter mais je fais beaucoup de caprices, si je me restreins un jour je bois double le lendemain.

Mais bon encore un combat que j'ai envi de gagner.

Si tu veux échanger ou si tu as des clés n'hésites pas ou d'autres personnes qui lisent ce post.

Bon courage

Bien à toi.

---

### BuveurQuelconque - 16/07/2021 à 23h02

Bonjour, merci pour vos réponses et messages de soutien, ça me fait beaucoup de bien. C'est très réconfortant de voir que je ne suis pas le seul dans cette situation.

@Cyrste, merci beaucoup pour votre positivité et vos encouragements. Vous avez tout mon soutien pour la situation difficile que vous traversez, j'espère que votre mari réussira à se faire aider et aller de l'avant pour lui-même, vous et la famille que vous avez bâti.

@Louise59 merci pour vos conseils pleins de bons sens, évidemment je me suis déjà figuré tout ça. "Malheureusement" j'ai les ressources mentales pour que mon alcoolisme ne soit pas une entrave à ma vie privée/professionnelle, aucun de mes proches ne se doute de ma consommation malade, ni de mon QI nettement au dessus de la normale (enfin les tests QI sont remplis de biais méthodologiques et scientifiques divers et ne constituent pas une preuve de quoi que ce soit à mon sens, si ce n'est un sens logique performant tout au mieux... enfin c'est un autre débat, je m'égare) ce qui veut dire que je peux avoir une vie "normale" en étant passablement alcoolisé (pas torché non plus ça va de soi) Je passe pour un mec qui aime la bière, c'est tout. M

---

### Topmoumoute29 - 24/09/2021 à 10h16

Bonjour à tous, je me permets de réagir à ce post qui me parle beaucoup....

Je suis du coup plus "à l'aise" à en parler sur un forum qui ne me fait ressentir aucun jugement...

Je bois depuis qqes années à des fréquences irrégulières car j'avais l'impression d'être plus "sociable", plus à l'aise avec mon entourage... Enfin, plus de confiance en moi, plus affirmé...

Ces derniers mois, je creusais encore plus profondément, un mal-être très présent.

Ça devenait quotidien du coup ...

C'est vrai que ça donne l'impression d'être plus en communication avec les autres, de vider sa tête des angoisses, des doutes...

Il y a 2 ans, j'étais diagnostiqué thqi... Je me demande encore pourquoi j'ai fait ce test, car pour triturer encore plus le cerveau, il n'y a pas mieux...

Du coup(pour ma part), je pense à un truc lambda et direct je pense si c'est à cause de cet"état" que ça me prend la tête alors que c'est tout bête...

Le "lâcher prise", je ne le maîtrise pas.

Je sors d'une hospitalisation (à ma demande) pas plus tard qu'hier...

Il faut dire qu'il y avait une volonté de ma part et une bonne psychiatre...

J'avais déjà des idées en tête le temps de l'hospitalisation.

Comme: dégager ttes les bouteilles d'alcool de la maison

Laisser Mme (la pauvre) faire les courses avec ma

CB

Quand tu reçois du monde (tu connais leurs goûts)

Tu prends la quantité qu'il faut mais tu demandes

à ce qu'il reste en surplus. (Pour ça il y'a une phrase

c'est que l'alcool te provoque des angoisses)

Et idem quand tu es invité

Du coup je continue ma thérapie auprès de ma psychologue mais je me suis également rapproché d'un centre d'addictologie...

En bref c'est comme la cigarette, une envie de consommer peut arriver subitement mais il faut passer ces 2-3 minutes après cette pensée pour faire autre chose.

Idem quand tu es invité ou que tu reçois du monde, mets toi en isolement dans une pièce et prépare toi psychologiquement...

Bon je pourrai en parler longuement mais je m'arrête là pour l'instant.

Bon courage à toi et à vous tous, on vaincra

### Topmoumoute29 - 24/09/2021 à 10h24

Quand je disais que s'il y avait du surplus, tu leur donne le reste, soit c'est mon clavier qui déconne soit c'est moi lol. Je pencherai plus sur la seconde option lol, dsl

---

### Survivor31 - 28/09/2021 à 13h21

Hello,

Ahhhf ce fameux besoin de boire pour ralentir ou arrêter le cerveau...

Ce fameux apéro de décompression, de fête, pour remonter le moral, par habitude, il fait chaud, il fait froid...

Toutes les explications sont bonnes quand on est alcoolique 🤔.

En prendre conscience, c'est déjà une étape. Il faut ensuite trouver les causes réelles, les résoudre (ou les accepter !) et enfin durer et vivre avec.

---

### BoissonSociale - 10/11/2021 à 11h57

Hello quelquonque,

Comme c'est quotidien, sûrement tu cours le risque de développer une résistance, et donc d'augmenter les doses inconsciemment avec le temps.

Et donc à terme de casser ton système des récompense et de développer une addiction biologique avec des effets de Craving (comme penser tout le temps à la prochaine bière).

Ta plus grande force est d'être conscient de ton problème, vas vite parler à un quelqu'un (le plus simple pour moi était de prendre RDV dans le CMP/CSAPA de ma ville), sûrement dans votre cas particulier il existe déjà une panoplie d'outil pour vous aider à affronter l'anxiété lié à l'activité cérébrale.

Tu pourras recevoir une aide psy et/ou médicamenteuse gratuite.

Du courage

---

### Pepite - 18/11/2021 à 20h22

Bonsoir,

Certains messages sont anciens mais je tente quand même une réponse.

Je me reconnais dans vos explications sur le mental qui se prend pour une formule 1.  
Je suis comme cela (humain, non ?) et je trouve que c'est une chance. Certes c'est fatigant mais alors qu'est ce que c'est bien de survoler l'ensemble des process d'une situation pour une analyse synthétique.

Je pense que le mental n'aime pas le vide alors il propose des scénarios. Tout dépend aussi de son activité, de ses centres d'intérêts,. Perso je mouline lorsque je n'exprime pas mes émotions qui se bousculent un peu partout, même dans mon corps.

Alors les produits toxiques j'en ai consommés sans addiction. Depuis ma rémission, rien, pas une goutte d'alcool. Qu'est ce que c'est bien physiquement et mentalement. Je m'amuse autant.

Lorsque je mouline, je pratique :

La distance par rapport à une situation anxiogène.  
L'écriture de tout ce qui me vient.  
La méditation de pleine conscience avec C André ou une musique douce.  
Une activité que j'aime.  
L'expression de ce que je ressens en disant JE.

Merci pour ce post.

Prenez soin de vous,

Pépite

---