

ON M'A DIT QUE J'ÉTAIS ALCOOLIQUE

Par monpseudo Postée le 10/09/2022 19:00

Je ne bois qu'occasionnellement, quand je vois du monde ou quand je regarde le foot. j'ai cependant une difficulté à m'arrêter quand je commence à boire et il semble que j'ai l'alcool chiant. La vérité c'est que bien que j'ai pu connaître des excès dans ma jeunesse, aujourd'hui à 40 ans passés, je ne bois que très rarement (Pas plus de 2 fois par mois) Je sais ne boire qu'une bière rafraichissante lorsque je suis seul ou en tout petit comité. Mais quand je vois des personnes que je n'ai pas vu depuis longtemps et que la tendance est à la fête, je ne sais pas vraiment m'arrêter, si je n'ai pas à reprendre le volant. Et le fait de boire 8 bières ou 10 bières en une seule soirée me rend plutôt lourdeau. Une amie m'a volé dans les plumes l'autre soir m'accusant d'alcoolisme. Je crois que je ne tiens surtout plus aussi bien l'alcool qu'avant et que l'esprit festif me fait perdre notion du nombre de verres que je bois. Suis je vraiment alcoolique comme l'a suggéré mon amie? merci

Mise en ligne le 13/09/2022

Bonjour,

Dans le cadre de cet espace, nous ne pouvons procéder à un diagnostic médical. Nous allons toutefois tenter de vous apporter des éléments afin de vous éclairer sur cette question.

Lorsque l'on parle d'alcool-dépendance, cela fait souvent référence à une dépendance. Cette dépendance peut être d'ordre "physique", et le corps peut alors montrer des manifestations de manque lorsqu'il y a une absence d'alcoolisation durant un certain nombre d'heures ou de jours.

La dépendance peut également être davantage liée à un contexte donné ou à des émotions. Tel contexte ou telle émotion (majoritairement négative) va entraîner une envie forte de consommer.

Ces différents éléments peuvent rentrer de manière plus générale dans ce que l'on appelle une addiction à l'alcool.

Tout buveur excessif occasionnel ne souffre pas forcément d'une dépendance à l'alcool. Mais si les occasions se font de plus en plus fréquentes, alors cela augmente les risques de devenir dépendant, puisque l'alcool va prendre de plus en plus de place dans la vie de la personne.

Il est fort possible comme vous le dites que vous "teniez moins bien l'alcool qu'avant" et que le contexte de fête vous rende également plus vulnérable.

Il nous semble que le plus important serait pour vous d'apprendre à mieux gérer vos consommations dans ces contextes festifs, puisqu'en dehors de ces moments vous semblez garder le contrôle.

Pour cela, il vous est tout à fait possible de vous rapprocher d'un professionnel du champ de l'addictologie qui pourrait vous éclairer sur votre rapport à l'alcool et faire ainsi avec vous un premier bilan. Si vous le souhaitez, il pourra dans un second temps vous proposer des outils individualisés pour changer les modes de consommations qui ne vous conviennent pas.

A titre d'exemple, il existe des traitements pris en anticipation de consommations, qui permettent de réguler "l'appétance". Concrètement cela permet de consommer de l'alcool mais cela limite l'envie "d'enchaîner les verres".

Si la démarche vous intéresse vous pouvez donc vous tourner vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil est gratuit et confidentiel, sans jugement de la part des professionnels. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Nous vous transmettons en fin de réponse un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique, si vous le souhaitez.

Si vous désirez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7j/7j, par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool info service de 14h à Minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Quand je bois je ne sais pas m'arrêter