

### L'OBSESSION EST-ELLE UNE ADDICTION?

---

Par [Sourire1234](#) Posté le 25/11/2022 à 22h43

J'aime boire. C'est une évidence. Tout prétexte est bon pour aller boire un verre, ou même boire une bière. Je me suis interdit de boire seul car l'addiction me faisait peur. Je ne bois toujours pas seul. Mes amis aiment boire également et c'est ce qui nous rapproche les uns des autres. J'ai l'impression de ne plus savoir rien faire dès que je suis sobre. Mais lorsque je suis ivre, je n'ai aucun souvenir j'en fait qu'a ma tête et ça devient embêtant pour mes amis qui se sentent obligé de me gérer.

La quantité d'alcool que je bois ne cesse d'augmenter. Pour donnée une idée, je bois une bouteille de vodka par soirée. (minimum 3 fois par semaine) Et pourtant, j'en veux toujours plus. J'ai essayé de me fixer des limites à 1/2 bouteille, mais je n'arrive pas à m'arrêter. J'aime cette sensation de se sentir ivre. Comme si tout était facile. Quand je bois, je n'ai peur de rien, c'est comme si le monde était dans ma main, je fais réellement ce que je veux. Je me sens libre de tout.

Je me sens coupable de me retrouver à en parler sur un forum, mais mes proches s'inquiètent beaucoup pour moi. Ma vie part en live. Hier, j'étais ivre, je ne suis même pas allé en cours aujourd'hui (je ne compte plus le nombre de fois que j'ai fait ça) . J'ai simulé une gastro chez le médecin. Je cache tout à mes parents. J'ai arrêté le sport. Mes proches me tournent le dos, mon copain m'a même quitter à cause de ça. Si je continue, je perdrai mon boulot. Je décrocherai encore les cours. Car oui, je bois comme ça depuis plus de 3 ans. J'ai redoublé toutes mes années de FAC à cause de tout ça.

Je suis toujours la dernière qui continue à boire.

Sortir est un prétexte pour boire.

Je m'embrouille avec tout le monde dès que je n'ai plus d'alcool. Je fais des caprices. Comme un bébé qui a perdu son biberon.

Je compte encore les jours où je ne bois pas. Mais j'arrive à 1 par semaine depuis quelque temps.

Je ne sais pas si je suis alcoolique, mais mon corps en demande en permanence. C'est une obsession et ça fait 3 ans que sa dure.

J'ai souvent déprimé, et je voyais l'alcool comme un remède. Tout était pire au final. Le fameux boire pour oublier. Mais pour oublier quoi ? Je me suis enfermée toute seule dans cette boucle. Où boire pour boire est devenue une sensation incroyable au fond de moi. En fait, j'aimerais réduire au moins la quantité. Par ce qu'arrêter ça me briserai.

### 4 RÉPONSES

---

[Itstime](#) - 26/11/2022 à 18h19

Oui, tu es surement alcoolique. Et moi aussi... et tu as certainement honte également et c'est difficile à supporter. Et que c'est bon d'oublier qu'on se sent nul au fond d'un verre.

Mes amis pensent que je suis bonne vivante, que j'aime faire la fête, passer des soirées à discuter et rire autour d'un verre (deux, trois, 4, 5, 6, 7...12) . Tout le monde aime partager deux bons verres que je sais choisir avec soin, autour d'un repas, trois maximum. Mais personne ne sait que très souvent le soir je finis ma bouteille de vin seule sans d'autre témoin que ma culpabilité, ma fatigue, mon anxiété, mes faiblesses.

Ne reste pas comme ça. Je viens de décider que je devais cesser avant qu'il ne soit trop tard. RDV chez le psychiatre hier. J'ai pris mon premier selincro ce matin et j'ai accepté de prendre du prozac).

Je ne sais pas si cela sera la solution, si j'y arriverais mais ça vaut le coup de le tenter.

---

[Olivier 54150](#) - 27/11/2022 à 01h13

Bonjour [sourire](#) 😊

Je ne peux que vous conseiller de faire quelque test pour évaluer votre consommation.  
<https://www.alcoometre.fr/>

Il me semble évident d'après votre récit que vous êtes déjà bien engagé dans le cercle infernal de l'alcoolisme. (Pardon pour le mot) Ne pas consommer une goutte d'alcool pendant dix jours pour voir votre niveau de dépendance serait un bon début.

C'est très difficile à admettre mais cette sensation "magique" que vous procure l'alcool n'est qu'illusions. Il ne s'agit que d'un processus chimique et destructeur provoqué par l'éthanol.

Je comprends très bien le désarroi, le saut dans le vide que vous pouvez ressentir lorsqu'il est question de ne plus consommer du tout. Je suis passé par là comme beaucoup d'autres.

Il faut comprendre que très souvent, hélas, l'alcool provoque des effets irréversible dans l'organisme et oblige une abstinence total.

Réduire et toujours possible bien sûr, mais au prix d'une frustration peut-être aussi douloureuse que l'arrêt total, la lutte est rarement équitable car à un certain stade ce n'est plus vous qui décidez mais le produit et croyez moi, il est costaud.

Dix jours. Dix jours sans un seul verre et il n'y aura plus une goutte d'alcool dans votre organisme et vous aurez mesurez à quel point le produit à d'emprise sur vous.

Surtout, et c'est le plus important, je vous félicite d'être venu écrire ici. Votre inquiétude et légitimes et justifié. C'est un pas très intelligent.

L'arrêt vous brisera certainement, oui, mais provisoirement et pour une vie bien meilleur une fois le processus de récompense rééquilibré.

Mais avec de tels quantités, l'alcool le fera définitivement sans aucun doute.

Lisez les témoignages, regarder comment l'alcool bouffe littéralement le cerveau, physiquement...

Un autre avenir et possible, beaucoup réussissent à arrêter grâce au nombreuses aide disponible.

Courage.

Oliv

---

**charlotte4ever - 27/11/2022 à 16h26**

Bonjour Sourie1234,

J'ai trouvé ton témoignage bouleversant.

La question (ou une des questions) qu'il faut que tu te poses je pense est : de quoi as-tu peur en ne buvant pas ? Pourquoi cela te briserait-il comme tu dis ? Si tu fais la balance des bénéfices/risques à continuer à boire, n'as-tu pas l'impression que c'est plutôt l'alcool qui te brise ? Perte des amis, de ton amoureux, pas aller en cours, au travail etc...

Moi en tout cas je fais le bilan et je pense franchement qu'arrêter de boire ne peut être que bénéf.

Alors je me fais un challenge, pas boire jusque Noël. On verra si je tiens, mais je le veux sincèrement.

Porte-toi bien.

---

**patricem - 27/11/2022 à 21h34**

Bonsoir,

Vu votre consommation, il est quand même assez probable que vous soyez dans la catégorie alcoolique. Il ne s'agit pas que réduire les quantités mais surtout de réduire le nombre d'unités alcooliques que vous consommez. Et si vous ne pouvez plus maîtriser, alors cela passera probablement par une phase de désintoxication. Cela ne veut pas dire que vous ne pourrez pas consommer plus tard, mais, c'est un problème que vous aurez à gérer dans une autre phase.

Vous devriez consulter un psychiatre spécialiste en addictions. Et envisager en parallèle une cure et la fréquentation d'un groupe de discussions type AA. Je ne vous promets pas que cela va être facile, mais en fait, ce n'est pas comme si vous aviez réellement le choix.

L'alcool peut sembler au départ comme remède, un anxiolytique, mais au final il créé plus de problèmes qu'il n'en traite. Voir qu'il n'en provoque (système digestif en particulier). Le psychiatre pourra vous prescrire des anxiolytiques et des antidépresseurs. D'un point de vue purement pharmacopée, la version chimique du CBD s'avère être aussi un très bon anxiolytique sans addiction.

Je vous souhaite bon courage pour la suite,

Patrice