

ALCOOLOPHOBIE

Par Profil supprimé Postée le 05/03/2015 14:27

Bonjour,

J'ai 25 ans et j'angoisse dès que je vois mes proches boire ou fumer en excès...sauf que mes limites peuvent être considéré comme anormales par toutes personnes aimant "décompresser" en buvant.

Je m'explique, dès que mon compagnon boit plus de 4 ou 5 verres ou plus précisément dès que je sens qu'il commence à rentrer dans un état second, mon ventre se serre et je me met à compter les verres qu'il absorbe. Il n'est pas alcoolique car il est tout à fait capable de ne pas boire pendant la semaine, mais en soirée il aime boire au point de sentir les effets de l'alcool voire un peu plus. Je lui ai expliqué que je me sentais mal dans ces cas là et que je m'inquiétais pour sa santé, mais j'en suis parfois au point de vouloir l'empêcher de boire ne serait-ce qu'une bière en rentrant du boulot! Il comprend mon inquiétude mais me répond en général qu'il va bien et qu'il ne fait rien de mal, que ça ne l'empêche pas de faire tout ce qu'il a à faire et qu'il a déjà fait un effort pour ne plus boire comme à une période de sa vie (qui remonte à environ 8 ans). Le problème vient donc surtout de moi mais je n'arrive pas à relativiser.

Je vais voir une psychologue depuis peu mais j'aimerais un deuxième avis. J'ai eu dans ma famille un oncle alcoolique qui est décédé il y a 2 ans alors qu'il commençait tout juste à s'en sortir, et il a habité chez nous quelques temps quand j'étais petite puis est parti car il devenait violent verbalement, mais je ne m'en souviens pas. Quand j'étais au lycée j'ai été en contact avec tous les excès que l'on peut imaginer (alcool, drogue,...) mais j'ai toujours été la plus "sage" et je ramassais ceux qui l'étaient moins, mon copain de l'époque notamment. Maintenant je vis avec l'homme que j'aime vraiment et au début, les excès d'alcool ne me posaient pas trop problème...aujourd'hui le simple fait de savoir qu'il organise une soirée chez nous devient source d'angoisse avec nœuds dans le ventre, irritabilité et impatience. Je bois en général deux ou trois verres mais très rarement plus. Je ne comprends pas pourquoi j'ai changé de point de vue à ce point et n'arrive pas à me dire que faire une soirée UN PEU arrosée de temps en temps n'est pas un si gros problème tant qu'il ne conduit pas ou autres comportements dangereux. C'est en train de m'éloigner de l'homme que j'aime et je voudrais réellement trouver une solution.

Merci d'avance pour votre réponse.

Mise en ligne le 09/03/2015

Bonjour,

La situation que vous nous rapportez nous amène inéluctablement à penser que vous avez un rapport particulier avec l'alcool et que vous avez sûrement raison d'avoir commencé un travail psychologique afin de lever toutes les équivoques, tous les non-dits que ce produit semble générer en vous.

La description que vous donnez de vous montre que vous avez toujours su modérer vos consommations et que vous avez même eu pour habitude de « ramasser » ceux que les excès faisaient trébucher. De plus le souvenir de votre oncle n'a peut-être fait que vous renforcer dans votre mal-être. Ces souvenirs ou peut-être d'autres provoquent en vous des symptômes gênants, de la méfiance, et vous rendent à la limite oppressive, aux yeux de ceux qui n'ont pas la même opinion que vous sur l'alcool. Nous vous comprenons.

Pourtant, vous rapportez vous même que votre compagnon n'est pas alcoolique et qu'il a même consenti des efforts pour tenir compte de vos inquiétudes. Cela ne semble toutefois pas avoir été rassurant pour vous.

Comme vous le savez, une vie sociale normale reste toutefois compatible avec un usage régulier d'alcool même s'il ne faut pas occulter les risques de pathologies ou d'autres complications psycho-sociales.

Nous observons que vous consultez déjà une psychologue et nous vous encourageons à continuer. C'est par le biais, pensons-nous, d'un travail psychologique approprié que vous parviendrez à vous faire une autre opinion de l'alcool et peut-être à lever tout malentendu, mais cela demande, comme vous le constatez, du temps.

Vous nous dites que cette situation vous éloigne de l'homme que vous aimez. Il est cependant sûrement sensible au fait que vous ayez commencé ce suivi psychologique. Si vous pensez qu'à un moment vous en êtes arrivés à un stade de saturation ou de tension trop importante vous pouvez peut-être proposer à votre conjoint d'entamer avec vous une consultation ou une thérapie de couple. Le fait de pouvoir parler des difficultés en présence d'un tiers peut également vous être bénéfique à tous les deux.

D'autre part si vous désirez nous appeler, pour une écoute, un premier soutien, une aide ponctuelle et au besoin une orientation, vous pouvez nous contacter par tchat (anonyme et gratuit) via notre site ou nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement.
