ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOLISME OU NON?

Par Profil supprimé Postée le 20/08/2017 20:02

Bonjour,

je suis dans le doute concernant ma consommation d'alcool. Ne sachant si je suis vraiment alcoolique ou non, je cherche à départir ce qui relèverais d'un problème d'alcool ou d'un problème extérieur ("anxiété", "malaise sociale" etc..).

Exemple type: j'avais décidé de ne pas boire d'alcool de tout l'été, puis finalement, me disant que ce serait dommage de passer à côté d'un apéro sympa etc..ça a été à chaque fois de bonnes grosses cuites...avec journée du lendemain évidemment foutues. Néanmoins ma résolution de ne pas boire de l'été, s'est transformée en: "espacer les prises d'au moins une semaine avec à chaque lendemain ma résolution renouvelée mentalement". D'ailleurs c'est bizarre mais j'ai l'impression de supporter beaucoup plus mal les cuites espacées que celles qui émaillent mon rythme normal dans l'année de 3-4 bières/jour.

En écrivant cela j'éprouve un sentiment de ridicule car je ne me considère pas comme un gros buveur, comparé à de vrais alcooliques.. et plusieurs fois l'on m'a dit que mon problème ne relevais pas de l'alcool, que j'étais un peu parano etc... "ce qu'il faut c'est boire modérément" comme me dit mon père quand il me voit refuser un verre de vin dans mes périodes d'abstinence...mais, je trouve cela difficile voir impossible...par exemple hier je me suis dis en sortant (après avoir passé une bonne semaine saine sans toucher un verre, sport, travail etc...): pas plus que deux pintes!! Eh bien évidemment cela s'est soldé par de nombreux verres..rentré à 4 heures après une virée nocturne..rapport avec une prostituée de rue pour finir..chose que je ne ferais pas sobre évidemment et que je regrette le lendemain.

Alors voilà, après une heure a trainer sur des forums traitant de cela, me demandant si j'étais alcoolique ou alors simplement obnubilé par ce sujet et ayant des problèmes à régler dans ma vie qui, se solvant parfois dans l'alcool, ne font néanmoins pas de moi un alcoolique, j'ai voulu en parler ici pour solliciter quelques conseils.

Mise en ligne le 22/08/2017

Bonjour,

Vous semblez chercher à comprendre comment l'alcool agit sur vous et comment vous pouvez en contrôler ses consommations.

Lorsque une personne rencontre un problème avec ses alcoolisations (si elles sont excessives ou incontrôlées par exemple), il s'agit toujours d'une raison qui est propre à la personne. Il peut s'agir d'une vulnérabilité liée à un stress, à des angoisses, à des épreuves vécues.

Vos consommations quotidiennes de 4 bières montrent que vous avez une dépendance à l'alcool pour faire face à votre quotidien. Dès que vous tentez d'arrêter, vos consommations deviennent incontrôlables et confirment votre dépendance.

Ce n'est peut-être pas encore une addiction, mais une dépendance. L'addiction rendrait difficile l'abstinence dans le quotidien et induirait des effets nocifs plus directs .La dépendance peut être tolérée si elle ne présente pas d'effets nocifs importants.

Boire quotidiennement 4 bières peut présenter des risques pour votre santé à long terme. Mais vous restreindre pour finalement perdre le contrôle de vos consommations peut s'avérer plus délétère et vous expose à un comportement que l'on retrouve dans l'addiction. A savoir la perte de contrôle et les prises de risques sous l'effet de vos alcoolisations.

Peut-être pourriez-vous dans un premier temps accepter vos consommations quotidiennes et/ou simplement tenter de diminuer.

Si vous souhaitez faire un point sur vos consommations avec un médecin ou un psychologue, sachez que vous avez la possibilité de consulter gratuitement et individuellement des centres de soins en addictologie. Vous trouverez des adresses dans notre rubrique adresses utiles, en sélectionnant le critère « soutien individuel ».

Vous avez également la possibilité d'en discuter plus avant, avec nos écoutants en appelant le 0980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service