

Dépendance ou pas ?

Par [Marvin77](#) Postée le 24/05/2019 11:01

Bonjour,

Des que je commence à boire, je ne peu plus m arrêter avec ce qui va avec, systématiquement je me réveille vers 3h, j ai des trous noirs.Mais quand il y a plus d alcool (rhum, whisky vodka etc) je peux m en passer. Il y a pourtant d autre alcool chez moi mais je n y touche pas.

Suis je dépendant ?
Merci

Mise en ligne le 27/05/2019

Bonjour,

Ce type de consommation excessive, non contrôlée et aboutissant au trou noir est en effet problématique. Si vous nous écrivez, c'est qu'elle a certainement des conséquences sur votre comportement, votre santé, qu'elle génère une souffrance et que la maîtrise de vous-même vous échappe.

Le fait que ce type de rapport à l'alcool soit récurrent depuis un certain temps nous laisserait ainsi penser qu'il y a bel et bien la présence d'une forme de dépendance.

Même si la quantité et la fréquence des verres consommés peuvent avoir une importance, la dépendance à l'alcool se mesure plus en fonction du rapport que l'on a avec le produit. Nous entendons par là, que si boire devient un besoin, que la notion du plaisir ne prime plus et qu'on ne contrôle plus la situation et cela de façon systématique, on peut alors parler de dépendance.

Comme vous le dites, vous ne consommez pas tous les jours, du fait que les alcools que vous convoitez ne sont plus en stock ou parce que vous êtes certainement pris par vos occupations professionnelles et personnelles. Le soir, le week-end, par contre, sont souvent synonymes de détente, de décompression. L'alcool, de par ses effets désinhibiteurs, anxiolytiques et antidépresseurs, aide à l'apaisement et au lâcher prise.

Dans un premier temps, nous vous conseillons de jeter un œil au lien, ci-dessous, venant de notre site internet www.alcool-info-service.fr comportant quelques conseils pour reprendre le contrôle de votre consommation.

Dans un deuxième temps, vous pourriez vous diriger vers des structures spécialisées dans la prise en charge des dépendances. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Une équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue, travailleur social..) pourra vous apporter un soutien adapté à votre situation.

Vous trouverez, ci-dessous, les coordonnées du centre le plus proche de chez vous.

Si vous souhaitez échanger sur votre situation avec nos écoutants, vous pouvez les joindre soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)
- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)