

Forums pour les consommateurs

# Savoir si j'ai une addiction

Par julie JJ Posté le 29/05/2020 à 18h06

Bonjour,

J'aurai besoin d'aide pour savoir si j'ai une addiction avec alcool.

Je bois très rarement mais pendant les soirées, je n'arrive pas à avoir de limite. Je bois beaucoup en quantité et j'ai très souvent des trous noirs. J'ai arrêté les alcools forts mais même avec de la bière, j'ai des trous noirs. C'est super gênant à force de pas se rappeler de sa soirée. Merci pour vos retours

## 3 réponses

---

patricem - 03/06/2020 à 11h28

Bonjour,

je ne suis pas médecin et les modérateurs répondront certainement mieux. Mais pour moi, l'alcoolisme n'est pas une question de régularité mais de perte de contrôle : ne pas savoir s'arrêter, blackout, etc. En ce sens, je pense que vous l'êtes et que vous devriez consulter.

J'espère que vous aurez une réponse plus précise.

Courage,

Patrice

Moderateur - 04/06/2020 à 12h38

Bonjour julie JJ,

Voici quelques éléments d'information.

Sur les trous noirs d'abord. Sachez que lorsqu'on a commencé à faire des trous noirs avec l'alcool on est beaucoup plus susceptible d'en faire à nouveau. De plus il semblerait que les femmes soient plus sensibles à cet effet que les hommes. En tout cas c'est ce qui vous arrive et si la quantité bue est un facteur important pour avoir un trou noir, elle est variable d'une personne à l'autre. Lorsqu'on est sensible à cet effet il n'est pas obligatoire de boire d'énormes quantités pour l'avoir.

Ce dont vous faites état dans votre consommation c'est avant tout d'une perte de contrôle. C'est l'un des effets

possibles de l'alcool : lorsque certaines personnes commencent à boire l'alcool produit une désinhibition et enlève les capacités de contrôle. Les verres s'enchaînent alors et c'est ce qui vous arrive, ainsi qu'à d'autres. Ce qui est perturbant c'est que ce n'est pas un effet universel : cela arrive à certains mais pas à d'autres. C'est une propriété de l'alcool d'avoir un spectre large d'effets, différents selon les individus. Mais quoi qu'il en soit tout se passe au niveau de votre cerveau. Sans entrer dans les détails l'alcool inhibe les neurotransmetteurs qui vous aident normalement à vous inhiber, à garder le contrôle. Donc, lorsque la barrière ne peut plus se baisser et bien vous buvez toujours plus.

Petit aparté : que cela soit de la bière ou un alcool fort il n'y a pas de différence. La molécule active est la même : il s'agit de l'éthanol. C'est pour cela que votre changement de boisson n'a pas fait de différence.

Est-ce pour autant une addiction ? L'un des éléments importants de la définition d'une addiction c'est de ne pas pouvoir s'empêcher de faire quelque chose alors qu'on sait ce qui va se passer et que cela nous porte préjudice. Est-ce que vous vous reconnaissez dans cette définition ? Vous savez que si vous prenez le premier verre vous n'arrêterez plus. Pourtant vous prenez ce premier verre...

Pour autant vous n'êtes pas dépendante à l'alcool. En effet, vous êtes loin de boire tous les jours ou régulièrement. Dépendance et addiction sont, dans votre cas, deux choses différentes. Si vous buvez ce premier verre ce n'est pas parce que vous avez "besoin" (dans le sens physique du terme) d'alcool, c'est pour d'autres raisons (liées à vos représentations et psychologiques probablement).

Que pouvez-vous faire ?

Patrice vous conseille de consulter votre médecin et je vous le conseille aussi. Peut-être pour parler "addiction" mais aussi parce qu'il existe des médicaments qui peuvent être pris ponctuellement, par exemple avant un événement où vous savez que vous allez boire, et qui aident à enlever l'envie de boire. C'est comme s'ils aidaient à remettre un barrière. Ces médicaments ont des effets secondaires désagréables mais à la longue ils disparaissent tout en continuant à enlever l'envie de boire.

Cordialement,

le modérateur.

julie JJ - 04/06/2020 à 13h13

Bonjour,

Merci pour vos réponses. Ca m'aide et ça m'encourage à aller voir un médecin pour en parler. Et effectivement alcool fort ou bière, je voyais aucune différence.

Julie