

### SUIS-JE DÉPENDANTE OU ADDICT ?

---

Par **Magdouch** Posté le 06/06/2020 à 13h52

Bonjour, issue d'une famille où l'alcool a fait bien des dégâts je m'interroge bcp sur mon rapport à celui-ci. Je me documente et m'inquiète car si je ne me considère pas à ce jour comme alcoolique mais j'ai peur d'être dans le déni & je ne sais pas quels sont les bons indicateurs. Je suis mère célibataire de 40 ans, j'ai 3 enfants de 5,10 & 15 ans, je vis à 100 à l'heure, j'ai un bon job, une vie sociale assez riche, je reçois pas mal chez moi et sors un peu (mais moins depuis que je ne vis plus en couple je préfère recevoir) et mon péché mignon c'est le bon vin, les bulles, certains cocktails. J'aimerais faire la différence entre le fait d'apprécier un verre & l'envie voire le besoin de boire. A partir de quel moment doit-on considérer qu'on a un souci ? Quand on y pense ? Moi par exemple, je peux boire beaucoup sans être bourrée. Donc quelques verres ne représentent pas grand-chose pour moi et je peux potentiellement boire tous les jours sans me sentir mal, sans conséquences telles que gueule de bois ou autre. Par contre je ne suis pas comme certains d'entre vous sur ce blog qui ne peuvent pas s'arrêter quand ils commencent à boire : je ne fais de black-out non plus, et je sais parfaitement m'arrêter après 1, 2 ou 3 verres sans aucun souci. Je peux même ne pas boire une semaine ou un mois, ce que je fais plusieurs fois par an justement dans le cadre de cette inquiétude permanente vis-à-vis de ma consommation. D'autre part, je me rends compte que c'est souvent à la même heure que je pense à me servir un verre, généralement à l'heure où je prépare le dîner. Une fois que ce moment est passé, si je n'ai pas bu, je n'en ai plus envie. Pareil, si on me propose un truc que je n'aime pas (une bière ou un whisky) je préfère encore un bon jus de fruits. J'en conclus que ce n'est pas tant l'alcool en lui-même qui me manque mais ce que j'apprécie pour le plaisir de me détendre, à savoir un bon vin ou une coupe de champagne. Mais quand même, lorsque je ne bois pas pendant une certaine période, je le sais et j'y pense, du genre youhou je n'ai pas bu une goutte depuis 3 semaines ! C'est bizarre non ? Qu'en pensez-vous ?

### 6 RÉPONSES

---

**Benyrion** - 08/06/2020 à 23h42

Bonjour / Bonsoir Magdouch !

Tu es loin d'être la seule à te questionner sur le sujet. Je partage tes inquiétudes et tes interrogations. J'ai l'impression que d'une manière générale, on a une vision biaisée et faussée de l'alcoolisme. Comme toi, je me documente également sur le sujet et je suis tombé sur un article qui donnait quelques repères. Je te le résume comme suit :

- 10 verres maximum à ne pas dépasser par semaine, il est fortement déconseillé de boire tous les jours.
- L'alcoolisme ne se manifeste pas uniquement par le fait d'être ivre.

Sur certains sites ou articles traitant du sujet, on te pose une série de questions pour te donner quelques pistes concernant ta consommation, mais n'étant pas un spécialiste, je ne suis pas en mesure de te certifier la pertinence de la chose.

Ce que je te conseillerai de faire, ce serait peut-être de prendre contact avec un spécialiste afin d'éclairer ta lanterne ?

Bonne journée/soirée à toi

---

**Olivier 54150** - 12/06/2020 à 21h50

Bonjour.

Pour moi, et c'est juste mon avis, la dépendance est le côté régulier de la consommation, la répétition.

Obligé de boire chaque samedi par exemple et déjà une dépendance.

C'est aussi l'effet concret du produit sur le cerveau :

En 2 minutes,

[https://youtu.be/jlt8sNEP\\_gI](https://youtu.be/jlt8sNEP_gI)

L'addiction, serait les situations qui appelle la consommation. Les rapprochements, les rituels, des automatismes, un réflexe programmé. La volonté et court circuiter, comme quand vous passez une vitesse parce que le moteur crie, mais sans y penser.

Ce sont beaucoup des associations :

\*Soleil + terrasse + ami = bière fraîche.

\*Dure journée + coup de blouse = un verre pour ce détente.

C'est quand, dans cette situation précise, un verre s'impose.

Il faut s'inquiéter lorsqu'il et utiliser trop souvent comme un médicament qui fonctionne très bien pour se détendre, ou une déprime.

En France c'est normal de boire et l'anormalité et de ne pas boire du tout, le lobi de l'alcool y veille:

[https://mobile.allodocteurs.fr/se...ol-avance-a-visage-masque\\_19735.html](https://mobile.allodocteurs.fr/se...ol-avance-a-visage-masque_19735.html)

Dans le doute, une prise de sang et quelques examens médicaux et vous saurez.

Chaque corps est différent et réagit différemment devant l'alcool. Fois détruit, gorge, estomacs, rate, cerveau, dépression ou rien du tout... Ça dépend.

Garder à l'esprit que l'alcool est un psychotrope. Il modifie l'organisation des neurones et du système de récompense comme toutes les drogues et les benzos.

Il n'y a pas de bon vin et mauvais vin à mon sens. L'éthanol reste de l'éthanol et s'attaque à l'organisme dès la première goûte et pas besoin de quantité énorme pour en mourir.

Belle journée.

Oliv

---

**Magdouch - 16/06/2020 à 10h52**

Merci pour vos réponses ! En fait je sais bien qu'il n'y a pas de bon et de mauvais vin, ce que je veux dire c'est que je n'aime pas tous les alcools et si je devais boire un truc que je n'aime pas spécialement, même après une longue période sans alcool, je préfère encore un jus de fruits frais ou autre chose qui me fait plaisir... en fait c'est pas tant l'alcool en lui-même qui me fait envie mais ce que j'apprécie boire à savoir certains vins et le champagne. Mais rien que l'odeur d'un whisky coca me dégoûte. Et sinon je ne me suis rendue compte aussi que quand ça va pas dans ma vie, quand je me suis séparée par exemple, ou en général les fois où je suis pas bien, je n'ai pas DU TOUT envie de boire. C'est plutôt quand j'ai la pêche que j'ai envie de boire un verre comme pour fêter ça. Mais je ne connais pas l'alcool déprime, moi c'est vraiment l'alcool pour se détendre après une grosse journée ou encore pour fêter quelque chose. Merci en tous cas je vais me renseigner sur les examens à faire un peu plus poussés pour vérifier où j'en suis. Mais rien que le fait de me questionner je n'ai quasiment pas bu depuis le déconfinement : seulement les quelques fois où j'ai eu du monde genre 2 verres à chaque fois en soirée. Je refuse de boire seule ou si j'estime que je n'ai pas de raison valable, et pas à midi même si j'ai un déjeuner ou autre. Donc ça limite vachement !

---

**Olivier 54150 - 16/06/2020 à 12h19**

Dans tout les cas, BRAVO, c'est vraiment bien de se poser ces questions. L'alcool fait tellement de dégâts ...

---

**Magdouch - 17/06/2020 à 02h58**

Ça me gêne qu'on me dise bravo en fait, parce que je fais preuve d'un minimum de clairvoyance, je sais que ce n'est pas forcément le cas de tout le monde de se regarder de façon critique, mais moi j'ai envie d'assumer les choix que je fais dans la vie en étant parfaitement au fait de ce qui m'arrive, au lieu de prendre le risque d'être dans le déni ou ne serait-ce d'avoir une vision biaisée de ma consommation. J'ai tellement d'amis et de connaissances pour qui c'est un non-sujet, et pourtant... comme il est écrit au-dessus en France c'est normal de boire et même culturel, c'est le contraire qui ne l'est pas. Ce qui me pousse à ne pas arrêter complètement l'alcool aujourd'hui en tous cas, et de boire quelques verres assez régulièrement c'est que jusque là cela ne m'a pas porté préjudice. A aucun niveau que ce soit. Que ce soit niveau social ou financier, ou bien affectif, familial ou amoureux... pas de black-out pas de scènes que j'aurais préféré ne pas avoir vécues et pas de problèmes de santé bref je n'ai pas vraiment de signaux négatifs aujourd'hui. Ce qui me fait flipper en fait, c'est que ça bascule un jour pour une raison que je ne maîtrise pas. Car aujourd'hui j'ai tout simplement le contrôle de la situation, je gère sans aucun mal ce rapport que je considère comme particulier, mais pour combien de temps ? Est-ce que ça peut durer indéfiniment ?

---

**patricem - 17/06/2020 à 16h41**

Bonjour,

ce sont deux mots qui amènent au même problème. Soit vous pouvez consommer de manière très occasionnelle de façon très limitée, soit vous ne pouvez pas. Dans le premier cas, il y a des chances que l'alcoolisme soit une option. Dans le deuxième cas, c'est moins certains.

Essayez de limiter strictement vos consommations. Ce sera un premier indicateur.

Cdt,

Patrice