

COMMENT SAVOIR SI ON EST ALCOOLIQUE ?

Par Jp Postée le 21/01/2021 11:18

Bjr, j'ai 47 ans et j'ai perdu mon job cause COVID, je suis seul et la solitude maintenant me pèse vraiment ... je suis en état dépressif mais je gère plus ou moins sans traitement. J'ai pris du tranxène 20mg pendant une semaine (ma voisine m'a donné ça) moral tjrs à zéro, j'ai essayé exomil, ça me donnait envie de dormir mais le stress était tjrs présent. J'ai commencé il y a 2 mois par boire 2 bières de 50 ml chacune à 8,5 degrés vers 16h, effet apaisant alors j'ai bu tous les jours et depuis 2 semaines j'ai raccourci l'heure de départ, midi et j'ai multiplié par 2 la consommation. L'effet n'est plus aussi relaxant qu'au début, j'ai l'impression qu'il faut que je rajoute une canette supplémentaire. Là je culpabilise et je me pose cette question : suis-je devenu alcoolique ?

Mise en ligne le 25/01/2021

Bonjour,

Il semble effectivement que vos consommations soient en passe de devenir problématiques puisque excessives et quotidiennes mais également parce que vous décrivez le fait de prendre appui sur l'effet « apaisant » de l'alcool. Le contexte de vie dans lequel vous vous trouvez vous rend vraisemblablement plus vulnérable et l'alcool peut, de manière illusoire, vous procurer une forme de réconfort. Ces différents paramètres réunis caractérisent un usage à risques.

Comme vous en faites l'expérience, votre organisme est en train de s'habituer et il vous devient nécessaire de commencer à boire plus tôt et d'absorber davantage d'alcool pour en obtenir les effets recherchés. Le phénomène d'accoutumance constitue un risque majeur dans l'addiction à l'alcool.

Vous mettez en avant un état dépressif qui mériterait probablement que vous consultiez pour être accompagné. L'alcool ne peut pas être une solution face aux diverses difficultés personnelles que vous rencontrez, pas plus que la prise, non indiquée médicalement, d'anxiolytiques.

Nous vous invitons par conséquent à vous rapprocher de votre médecin traitant si vous en avez un de façon à faire le point sur votre situation et d'envisager les pistes à suivre pouvant vous aider globalement. Si l'alcool est devenu une « réponse » à la solitude, l'angoisse, le mal-être, c'est précisément ce sur quoi vous pourriez avoir besoin de vous faire aider.

Nous nous tenons à votre disposition si vous souhaitez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger plus précisément sur les difficultés que vous traversez et les craintes que vous éprouvez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.
