ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

DÉPENDANCE ET ALCOOLISME : Y A-T-IL UNE DIFFÉRENCE?

Par Profil supprimé Posté le 18/12/2013 à 12:02

«Cela fait plusieurs années que je me demande si j'ai ou non des problèmes avec l'alcool. Je suppose que si je me pose cette question c'est sans doute que j'en ai. Plusieurs fois j'ai décidé de ne plus rien boire, et puis très vite je me suis persuadée que je n'avais pas de problème réel et que je pouvais très bien continuer d'en consommer raisonnablement. J'aime le goût du vin et des fois je me demande si en boire n'est pas simplement une envie comme d'autres ont envie de manger du chocolat ou des pâtisseries.

J'ai travaillé pendant des années dans un milieu viticole où les réunions et congrès étaient ponctués de dégustations de grands crus, de repas de gala arrosés des meilleurs vins, d'échanges sur le vin, de politiques sur le vin. Et combien de fois ai-je entendu que le vin n'était pas de l'alcool !

Mais ma consommation régulière et quotidienne remonte à beaucoup plus loin que cet emploi. Cela ne doit pas faire loin d'une vingtaine d'année que je consomme du vin de façon régulière, qu'il y ait une fête ou non, que je sois en compagnie ou non. Plusieurs verres par jour, tous les jours. Si je n'essaie pas de me restreindre ce sera au moins une bouteille de vin par jour et ça pourrait facilement augmenter je le sens. Les jours où je ne consomme pas sont très rares.

Plusieurs personnes proches m'ont fait des remarques sur ma consommation. J'ai été vexée mais ça m'a fait réfléchir bien sûr. Si je sais que je ne vais pas pouvoir prendre ma consommation habituelle (par exemple lors d'un séjour chez des amis), cette perspective me rend nerveuse et l'idée même me met en manque.

Je suis donc bien dépendante des verres quotidiens que je bois, et surtout je constate qu'ils altèrent négativement ma façon d'être. Je veux retrouver l'énergie et la confiance en moi qui ne sont plus vraiment là, je veux retrouver un enthousiasme, une joie de vivre, un bien être général que ce vin me vole. Je sens au fond de moi qu'il est responsable de cette semi-dépression que je traverse depuis si longtemps, par vagues régulières et destructrices. Je sens qu'il me met dans un état « léthargique » qui me rend passive et me fait subir ma vie sans énergie pour la vivre vraiment.

J'ai de la chance, j'ai encore une bonne santé aujourd'hui et n'ai besoin d'aucun traitement (j'approche des 60 ans). Toutefois, malgré ma santé, plusieurs examens ces dernières années, ont mis en lumière certains résultats inquiétants (sans que ma santé soit mise en danger, dans l'immédiat du moins) et en me renseignant sur internet quant aux causes probables de ces résultats je lisais à chaque fois que l'alcool en était une des raisons. Aucun médecin ne m'a pourtant demandé quelle était ma « relation » à l'alcool. Sans doute qu'à me voir on ne pense pas que je puisse avoir ce genre de problème.

Je veux arriver aujourd'hui à me libérer de cette obsession qui est d'avoir « ma dose » quotidienne, et tout ce qui est lié pour la satisfaire, comme notamment s'assurer d'avoir toujours chez moi des bouteilles.

J'avoue ne pas être entièrement sûre de la réponse quant au fait que je sois ou non alcoolique. Mais je suis sûre que je suis dépendante. Y a-t-il une différence entre les deux ? Je pense que c'est la dépendance qui détermine l'alcoolisme et non la quantité. J'arrive encore aujourd'hui à contrôler la quantité que je prends tous les jours. Mais je reste réaliste et me demande pendant combien de temps il en sera ainsi.

Pour moi, écrire mon histoire, « avouer » ma dépendance, c'est dire haut et fort « oui j'ai un problème ». C'est un premier pas important je pense. Je n'en ai jamais parlé à personne. Je n'aurais jamais osé prononcer les mots de ma dépendance. L'image renvoyée est encore plus négative lorsqu'il s'agit de femmes qui boivent.

Voilà.
Un jour à la fois, comme pour toute dépendance, qu'elle vienne du tabac, de la drogue, de la nourriture même pour certains, de l'alcool, etc.

Cela fait deux jours que je n'ai rien pris ».