

## Alcoolisme ou non ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 30/12/2013 12:22

Je bois irrégulièrement, généralement lors de soirées ou dans des moments difficiles. En revanche je bois de très grandes quantités d'alcool souvent en mélangeant les sortes d'alcool.

Pendant longtemps et à partir de mes 18 ans (année d'indépendance) mes fréquentations et mes habitudes faisait que je prenait environ 2 à 3 " murges " par semaine... Puis avec le temps je me suis posé et elles ce sont réduites.

Mais les résultats de ces soirées, aprèm midi ou meme matinées très arrosés sont dures à encaisser : accidents, violence décuplée, souffrance des proches.

La question la voila : Est ce de l'alcoolisme ?

---

**Mise en ligne le 06/01/2014**

Bonjour,

On parle généralement d'alcoolisme, ou plutôt d'alcoololo-dépendance, lorsque la personne est dépendante physiquement à l'alcool. A l'arrêt de la consommation, des symptômes de manque apparaissent, conduisant la personne à boire à nouveau afin d'apaiser ce manque.

Toutefois, même s'il n'y a pas de dépendance physique, il existe de nombreuses façons de consommer de l'alcool qui peuvent être problématiques et comporter des risques. Même si la consommation est irrégulière, boire de façon excessive et, qui plus est, en mélangeant différents alcools, expose, comme vous le décrivez, à des accès de violences, des conduites à risques, des accidents, une dégradation des relations avec les proches. Vous risquez aussi de faire un coma éthylique, c'est une urgence médicale.

Ces épisodes de consommation excessive surviennent en soirée, mais vous nous dites également que vous buvez lors de moments difficiles. Ce second point retient notre attention car boire de l'alcool dans un cadre festif, avec les amis, et boire seul, lorsque l'on se sent mal, sont deux démarches très différentes. Utiliser l'alcool pour apaiser une souffrance, mettre à distance des soucis, peut sembler efficace à très court terme car l'alcool, de par ses effets anxiolytiques, fait croire à un soulagement de ce qui fait souffrir. Ce n'est en réalité qu'une illusion de solution qui, si elle se répète dans le temps, expose au risque de développer une dépendance au produit. Ce qui apparaissait alors comme une solution devient alors un problème qui se

surajoute à ceux que l'on tentait de régler par ce moyen... Le dialogue avec les proches, un professionnel, le partage de ses émotions et la recherche d'un apaisement en-dehors d'un produit sont à privilégier autant que possible lorsque l'on traverse un moment douloureux.

Vous vous questionnez sur votre consommation, et c'est très positif. Nous vous invitons à poursuivre ce questionnement et à rester vigilant quant à vos consommations. Vous pouvez être accompagné dans cette réflexion en contactant un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y travaillent reçoivent toute personne qui se sent en difficulté, se pose des questions par rapport à sa consommation. Nous vous indiquons une adresse proche de chez vous, n'hésitez pas à les contacter si vous en ressentez le besoin.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez joindre l'un de nos écoutants au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[CSAPA et CAARUD Le Lac d'Argent THYLAC](#)**

64 chemin des Fins Nord  
**74000 ANNECY**

**Tél :** 04 50 67 96 51

**Site web :** [urlz.fr/6L8F](http://urlz.fr/6L8F)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le mercredi de 9h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 17h30 Portable réduction des risques uniquement 07 60 90 87 87

**Accueil du public :** Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le mercredi de 9h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 17h30 Portable réduction des risques uniquement 07 60 90 87 87

**Centre :** ~ Boutique et accès à la Réduction des Risques sur PLACE le lundi de 13h30 à 15h30, mardi de 10h30 à 12h, le mercredi de 13h30 à 15h30 et le jeudi de 15h30 à 17h30 ~ RDR lors d'événements festifs Dispositif BARRAKATEUF joignable au 06 02 52 65 36

**Consultat° jeunes consommateurs :** La CJC a lieu à la Maison des Adolescents d'Annecy (sur CRAN GEVRIER) - prise de rendez-vous au 04 56 49 73 55 le lundi et mercredi de 13h30 à 17h - (4 autres CJC sur la région sont assurées sur le département)

**Service mobile :** CAARUD et camping-car RDR équipe joignable au 07 60 90 87 87 - le mercredi soir de 18h à 20h (derrière la gare d'Annecy) et le vendredi de 16h à 18h sur le parking Parmelan

**COVID -19 :** Juin 2020 - consultations en présentiel et maintien sur demande de téléconsultations - reprise progressive des groupes Obligations de soins

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Comment savoir si j'ai un problème ?](#)