ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Par Soso890 Posté le 09/08/2023 à 16h00

Bonjour à tous

J'avais déjà posté sur ce forum et reçu plusieurs messages de soutien et partages, ce qui m'avait beaucoup aidé.
Donc me revoilà (malheureusement..)

Je n'ai toujours pas réussi à arrêter ou même diminuer ma consommation, mais je pense avoir trouvé d'où vient le vrai problème : mon incapacité à gérer mes émotions autrement qu'en les « anesthesiant » avec l'alcool.

Par exemple hier : grosse tristesse suite au décès de mon chien… premier réflexe : ouvrir une canette de despé .. puis 2 .. puis le pack de 6 … puis j'ai enchaîné avec la moitié d'une bouteille de Ricard (bonjour la migraine aujourd'hui)

la tristesse, l'angoisse, le stress, ou même la joie : toutes émotions qui me submergent me donne une envie incontrôlable de boire.

Je ne pense pas avoir une dépendance physique, mais plutôt psychique.

Est ce que quelqu'un est dans le même cas que moi ? Si oui auriez-vous des conseils à partager ?

J'ai déjà consulté plusieurs psy, mais aucun ne m'a vraiment aidé…

## 1 RÉPONSE

**Albertin - 10/08/2023 à 15h15**

Bonjour à vous,

Oui on doit être assez nombreux, pour qui l'alcool trouve toujours une façon de s'inviter, dans les peines, et d'ailleurs comme dans les joies. Je ne saurais pas dire si c'est psychologique ou autre chose, mais pour moi c'était exactement ce que vous décrivez. En tout cas, ça se passe beaucoup dans la tête.

Il y a une citation attribuée à Charles Bukowski qui dit : « S'il arrive un sale truc, on boit pour essayer d'oublier, s'il se passe un truc chouette, on boit histoire de fêter ça, et s'il se passe rien du tout, on boit pour qu'il se passe quelque chose ».

On est comme ça, nous. C'est pas de la faiblesse, ou du manque de volonté, simplement on est arrivé à un point où l'alcool prend toute la place sur la photo. Même quand on est content de n'avoir pas bu pendant deux jours, l'alcool toque à la porte et demande une récompense en liquide à 12° pour avoir été sobre... le comble ! On reboit pour se récompenser d'avoir été sobre pendant un temps.

Alors que faire ? J'ai essayé la « modération », me dire que ça serait bien qu'au lieu de la bouteille de whisky complète presque tous les jours, j'arrive à prendre un kir (UN kir) et parfois un verre de rouge en plus. Ca n'a pas marché.
Vous parlez des psy que vous avez vus. J'ai vu des médecins, qui restaient assez évasifs, prônant plutôt une vague modération, dubitatifs quant à un arrêt total. Et jamais aucune solution ni protocole tangible pour se modérer durablement (est-ce que ça existe ?). Bref, pas trop aidé non plus.

Je pense qu'à un moment donné on peut se poser la question d'un arrêt total, parce qu'on en a marre d'essayer de se modérer. Ca été le déclic pour moi il y a 6 mois, ne voyant pas de réelle possibilité de me modérer, je me suis dit « allez, on arrête ! ». Une fois qu'on a dit ça, je pense que la décision d'arrêt total doit venir de soi, être arrivé à une étape où est convaincu que c'est le bon choix pour soi. Avec mon peu de recul de quelques mois, je considère que l'arrêt total n'est pas une « punition » pour n'avoir pas su « gérer », mais plutôt une occasion nouvelle de vivre dans un monde où l'alcool m'est étranger, ce qui aurait toujours dû être le cas pour moi finalement. Et dans ce monde sans alcool, les peines et les joies continuent d'exister et on les vit mieux.

C'est juste un témoignage.

Bon courage à vous surtout, et on n'oublie jamais que dans cette histoire c'est pas nous les méchants !