

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### EST CE SI GRAVE QUE ÇA ?

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 21/06/2017 à 04h21

Bon je souhaite peux rester anonyme donc je ne vais pas me présenter. Inutile de me faire la morale en me disant que c'est pas bien tout ce que je fais là. J'aimerais des réponses concrètes et sans jugement.

Donc je suis un garçon qui boit en soirée plutôt selon moi de manière excessive puisse que je consomme de l'alcool fort type vodka wisky. Je n'ai pas été assez sensibilisés à l'alcool puisque je vois sur différents forums que l'alcool est la pire des drogues.

Au début de mes soirées je comptais les shots j'étais aux alentours de la dizaine puis j'ai arrêté de compter . Je fais ça avec mes amis juste pour m'amuser.

Pour en venir à la question je me demande si consommer de l'alcool intensivement non pas régulièrement mais une fois par mois peux m'apporter les conséquences suivantes :

- indépendance plus tard ?
- est-ce que les organes peuvent être endommagés assurés ce que là ?
- question un peu bête mais est-ce que l'alcool modifie l'apparence de ventre c'est-à-dire le ventre ?
- L'alcool est donc selon vous la pire des drogues ?

### 17 RÉPONSES

---

[patricem](#) - 21/06/2017 à 10h51

Bonjour,

Ce que je peux en dire, n'étant pas médecin :

- je ne pense qu'une consommation occasionnelle entraîne une dépendance physique. Mais à force de la faire trop souvent, c'est une mauvaise pensée.
- cela attaque le foie. Donc si en plus vous n'avez pas une alimentation saine par ailleurs, pensez à donner à vos organes des vacances detox de temps en temps.
- l'alcool se transforme en sucre, entre autre, dans le sang. Les fameuses triglycérides. C'est très riche. Donc, pour l'effet ventre, je ne sais pas, mais imaginez que vous buviez du coca normal au litre ce que cela donnerait...
- et oui, c'est l'une des pires drogues, d'autant que c'est l'une des seules pour laquelle il n'y a pas de substitut genre Subutex pour d'autres addictions. Et c'est en vente libre...

Bonne journée

---

[Profil supprimé](#) - 21/06/2017 à 13h09

Bonjour,

D'expérience, n'étant pas non plus médecin, je dirais ceci :

L'alcool est un psychotrope puissant, anxiolytique principalement. Ce qui peut en faire la pire drogue c'est que c'est la seule que l'on ne considère pas comme une drogue, du coup prévention 0 et on peut se faire piéger inconsciemment. Après si on devait la comparer à d'autres ce serait aux opiacés, de part le sevrage, les niveaux de manque, l'action sur le cerveau à haute dose.

Je ne pense pas qu'une consommation une fois par mois puisse entraîner une dépendance physique. Par contre si tu fais la fête une seule fois par mois et qu'à chaque fois cette fête est alcoolisée fortement tu risques d'associer les deux mentalement. Tu fais peut-être des choses que tu ne penses pouvoir faire que sous alcool, danser, s'exprimer, faire rire...Le danger est là je crois. L'alcool fausse le rapport au plaisir, à soi, je crois que c'est important de vivre les mêmes choses sans alcool, savoir où on en est.

Pour les dégâts physiques cela touche tout le parcours de l'alcool, bouche, œsophage, estomac etc... plus le foie et le cerveau. Mais nous ne sommes pas tous égaux face à ça, les résistances sont différentes. Et tous les comportements à risques que la désinhibition peut entraîner, sexuellement, la violence, la conduite. Je ne dis pas que c'est bien ou mal, c'est juste ce que ça change en nous 😊

Dans une consommation addictive (qui se traduit souvent par le fait qu'un verre ne suffit jamais), l'alcool peut venir en "médicament" inconscient. Là il y a un risque que si les équilibres de vie se brouillent les consommations augmentent fortement, elles répondent à un mal-être. Alors plus tu auras un regard conscient sur ce qu'est l'alcool, sur ce qu'il t'apporte réellement, plus tu pourras te rendre compte vite qu'il y a un souci. Mais déjà venir poser ces questions montre que tu as un certain éveil sur le sujet, c'est plutôt bien je trouve 😊

Bonne journee

Ps: si tu veux des infos neutres sur l'alcool et son action...

[http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience\\_broch\\_definitive-2.pdf](http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf)

---

#### Profil supprimé - 21/06/2017 à 14h05

OK merci super pour vos reponses 😊 c'est hyper sympa de prendre le temps pour me repondre.

J'ai une autre petite question 😊

est-ce que ça paraît normal pour mon age de boire en soirée de cette façon là ?

Car d'un côté je vois que les jeunes ont l'habitude de s'amuser en boîte de nuit avec bon nombre d'alcool tous ne tombons pas dans l'addiction (je pense) je vois ça plus comme une étape de la vie à passer et de l'autre côté des forums qui "blâme" l'alcool comme la pire drogue.

---

#### Profil supprimé - 21/06/2017 à 15h47

Je vais te paraître peut-être bizarre mais je ne vois pas les choses comme ça. De mon point de vue l'addiction concerne environ 1/4 des personnes qui vont consommer régulièrement et on peut la dissocier de l'alcool. Je veux dire par là que mon comportement addictif se révèle avec l'alcool mais que si il n'y avait pas eu l'alcool cela aurait été autre chose qui répond de la même manière à mes failles. Après pour les autres c'est de la dépendance, phénomène logique car la sécrétion entre autre de dopamine est modifiée avec les prises. C'est le fait de ressentir un manque quand le produit n'est pas là. Avec l'alcool on a pas souvent l'occasion d'être confronté à ce manque 😊 En gros prends tous ces jeunes qui se préparent à la boîte et dis leur que c'est sans alcool, combien resteront juste pour la danse, les filles ou les mecs? Ceux là tu sais que leur lien à l'alcool n'est pas la dépendance. Les autres ben déjà on devrait y réfléchir...

Je crois que l'on peut, comme avec les autres drogues, trouver tout type de parcours. Certains auront goûté à tout dans leur vie en ayant des équilibres qui font que cela n'aura été que des expériences, d'autres y laisseront leur vie.

Ton type de consommation en paroles un peu mais la norme c'est difficile pour moi de vraiment savoir ce que c'est. La norme dans les drogues c'est un peu particulier comme idée car les mêmes doses ne donneront pas les mêmes effets chez tout le monde. Et je ne peux pas mettre la norme à trois verres par jour avec l'alcool car si je demande à une personne qui a cette consommation de s'arrêter 10 jours elle ne le fera pas. Elle est déjà dans une dépendance, ça voudrait dire que la norme c'est la dépendance?

Bon on peut se dire que c'est la gestion de la consommation la norme. Si on part de cette idée ta question devient un peu "Est-ce que boire de cette façon là c'est gérer sa consommation" non? Tu dois avoir en toi des bribes de réponse... 😊

Je crois que sur les forums l'alcool est vu comme ça car il a brisé la vie de tout ceux qui y écrivent et que jamais on ne leur avait présenté ça comme une drogue. Il y a eu de la peur qui fait de la colère. Ça peut servir de motivation pour tenir l'arrêt au début. Et puis les chiffres font mal quand même, c'est pas un petit psychotrope tranquillisant...

Et pour tous tu sais c'est une étape de vie à passer 😊

Je ne sais pas ton âge mais c'est super d'avoir un regard un peu conscient là-dessus, ça pourra t'aider à ce que cela ne soit effectivement qu'un passage.

Bonne journee

---

#### Profil supprimé - 21/06/2017 à 20h24

Déjà merci à tous c'est bizarre de lire des gens qui ne te juges pas. Super sympa merci vraiment ! Pour info j'ai 17 ans.

Ce n'est pas tellement la quantité d'alcool que je prends à chaque soirée qui me préoccupe

mais plutôt je pense la dépendance qui me guette enfin la dépendance. dur à déterminer si je ne le suis ou non car je ne ressens aucun manque mais vraiment aucun manque au quotidien.

Ce qui me dérange c'est qu'à chaque soirée je me dis, je me promet : essaie une soirée sans alcool, essaie tu verras bien

Mais je n'y parviens pas. la tentation est trop forte. C'est comme si mon cerveau avait oublié toutes les promesses que je m'étais faite (ne pas boire) !!

Je ne sais pas à quoi c'est dû et je me demande si c'est pas ça au final la dépendance..

---

#### Profil supprimé - 22/06/2017 à 13h49

Bonjour,

Tu ressens pas mal les choses 😊 La dépendance n'est pas que le manque quotidien effectivement. Si tu as pris l'habitude de faire quelque chose sous alcool et que le faire sans te semble difficile c'est déjà une dépendance. Tu as besoin de l'alcool pour te sentir bien dans ce moment là. Tu sais cette question je me la suis posée beaucoup plus tard, et cela doit être assez rare à 17 ans. C'est une

chance que tu as la je crois.

Il y a bien sur un cote agreable a boire pour une soiree, on ressens une certaine euphorie, on a l impression d etre plus proche des autres, de parler plus facilement, de danser plus facilement, de draguer plus facilement...

Et c est un fait. L alcool enleve l anxiete, le petit stress que tu pourrais ressentir du regard des autres par exemple.

C est vicieux car on ne pense pas a ca, on a juste l impression d etre bien, on oublie que sans on serait peut etre un peu gené, un peu timide, un peu sensible. Et il a un fort pouvoir addictif.

Tu sais l alcool fausse plein de donnees. La dopamine est secretee quand dans une journee tu vis quelque chose de nouveau et de bien. Cela donne une sensation de bien etre pour nous faire comprendre que ce que l on a vecu est bien pour nous. Cela rentre en compte dans les processus d apprentissage. Quand tu bois l alcool cree artificiellement une secretion de dopamine. Sensation de bien etre et en plus ton cerveau apprend que c est bon pour toi.

C est un signal important je crois le fait de se dire a chaque fois, bon la je bois pas, et de ne pas s y tenir. Cela t informe qu il y a, pour ces actions, un lien particulier entre l alcool et toi. Jeune, notre cerveau est encore en formation, plus sensible, les impacts sont plus forts. Le risque majeur c est que tu as appris que dans telle ou telle circonstance la reponse a ce que tu ressens en bien ou mal peut etre l alcool. Tu m aurais vu en soiree tu n aurais jamais pense que je puisse avoir une quelconque anxiete, l alcool etait venu calmer ca. Donc apres dans ta vie la conso peut devenir plus reguliere, suivant ton boulot, les frequentations, et a 23, 24 ans un ou deux verres a midi en mangeant ca peut devenir une norme. Et si tu vis des choses pas faciles, qui te font ressentir des emtions trop fortes alors la reponse sera la, sous ta main.

L alcool comme les opiaces met en moyenne 10 ans a changer profondement ta vie. La coke en 2 ans tu peux te retrouver sans boulot, sans famille. C est plus long, mais pas moins fracassant.

Essaies d embarquer un de tes potes dans une soiree sans alcool, a deux vous pourrez rigoler un peu du spectacle que vous allez avoir



Car oui ca ca serait vraiment bien, que tu essaies un jour. Jamais je n ai eu la presence d esprit de faire ca, et cela aurait peut etre allume de gros signaux d alarme en moi.

Tiens nous au courant 😊  
Bonne journee

---

**Profil supprimé - 22/06/2017 à 14h07**

X94140

Un bon conseil, de mon vécu : l'étape à ne surtout pas franchir c'est de boire de l'alcool pour "contrer" la gueule de bois (parce que malheureusement ça ne marche que trop bien). l'étape qui suivra presque forcément c'est boire pour ne pas trembler, et là oui c'est clairement de l'alcoolisme.

Donc vraiment un bon conseil, après une soirée bien ou trop arrosé : boit de l'eau, bcp d'eau, un Doliprane si il faut et c'est tout !  
Surtout ne t'inquiète pas, ça n'est pas sur ce site qu'on va te juger ou te faire la morale...

Cordialement

---

**Profil supprimé - 22/06/2017 à 17h13**

Merci mais je suis tout a fait a l'aise sans alcool en soiree c'est juste le fait dntre fou-fou de rien controler etre sans barriere que j'aime, ca parait peut etre fou, genre le mec totalement taré..

Flo66, le problème c'est que je n'arrive pas a me dire avec un pote on va rn soiree on boit pas !

Pour le nouvel an par exemple (mais ça s'est repeté a toutes les soirees) on s'est dit avec mon pote on n'engile pas un verre avant minuit au final 10 min apres on avait un shot a la main

Pour ma part, c'est ps par malheure mais par amusement

Totoriina, je suis pas a cette etape enfin j'y arriverai jamais.

D'ailleur j'ai pas mal a la tete (le cliché du lendemain)

Je suis triste je me dis juste que c'est fini la soiree jsuis plus avec mes potes mais tout seul dans mon lit

---

**Profil supprimé - 22/06/2017 à 18h47**

Non t inquietes avant de paraitre completemet tare a mes yeux il en faut 😊

Arf c est un peu complique a te faire sentir ce que je veux dire.

Deja je peux te dire qu avant longtemps je n ai pas bu par malheur, c etait pour faire la fete, etre bien, avec moins de barriere comme tu dis. Danser, rire, chanter tout ca avec de supers sensations. Par amusement oui. Et puis parce que mon cerveau est ainsi fait qu il kiffe la dopamine, la serotonine, c est un peu comme si dans l addiction on est un peu plus sensible a ca. On est un peu plus sensible tout court meme je crois. Alors oui j aimais cet etat. Il n y a rien qui naturellement, sans effort, t amene a cet etat aussi vite. C est bien la le piege.

Pour la suite je reprends tes mots:

Merci mais je suis tout a fait a l'aise sans alcool en soiree, le problème c'est que je n'arrive pas a me dire avec un pote on va rn soiree on boit pas !

Ca fait pas un peu bizarre comme phrase??? 😊

Ce que je veux te dire c'est que moi, comme beaucoup, on était pas des traumatisés de la vie à 17/18/19 ans. Tu m'aurais vu avec mes amis hors soirée tu n'aurais pas misé sur moi pour un futur alcool. En soirée non plus d'ailleurs c'était juste la fête. C'est avec des années de recul, avec ce que je peux de voir de l'alcool sur moi, sur d'autres, que je te dis aujourd'hui que c'était relié à quelque chose comme de l'anxiété.

C'est quoi qui change en toi avec l'alcool? Tu fais tomber des barrières, je suis assez d'accord. Ça enlève un poids un peu, on se sent plus libre. Mais c'est quoi ce poids, ces barrières? De quoi ils sont faits?

Si je devais répondre à ça, je dirais que par exemple avec l'alcool j'attachais moins d'importance au regard des filles sur ma façon de danser par exemple. Ou plutôt je pouvais danser librement et même séduire. Sans alcool, je me serais regardé danser, voyant tous mes défauts et imaginant que tout le monde bloquait dessus. Et je n'étais pas quasimodo, grand, sportif, vif, je dansais pas mal 😊 C'est qu'un exemple..

Et c'est quoi qui t'empêche de faire tout ce que tu fais dans ces soirées sans alcool?

Tu sais si tu discutes ici avec moi et d'autres c'est que tu ressens quelque chose, écoute la cette petite voix qui t'a fait venir là. Dis toi que tu prends dans ces soirées un psychotrope du niveau des opiacés, que ça vaut le coût pour toi et ton ami, pour un soir de vraiment essayer. Même ce "jusqu'à minuit". Et si il le faut fais le seul. Un soir, une soirée dans une vie sans alcool, 5h dans un contexte particulier sur tes 17 ans... Ça devrait être pas grand chose non?

Personne ne m'a jamais demandé ça, et surtout pas moi, je ne sais pas si j'aurai pu, je n'aurai même pas discuté comme tu le fais là je crois 😊

En tout cas je te tire mon chapeau pour le fait de réfléchir là dessus, c'est assez fort je trouve.

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 23/06/2017 à 02h32**

Bonsoir,

J'ai à peu près ton âge et suite à ton message, je dois dire qu'il ne faut pas s'inquiéter. Si tu bois beaucoup (ou même excessivement) en soirée, ça n'est pas pour autant un signe de dépendance. La dépendance commence à partir du moment où tu dis que tu as besoin de ça pour être heureux. Si tu bois en soirée alors que tu es avec tes potes, c'est juste parce que tu veux t'amuser un peu plus ou bien aussi parce que tu es influencé par un événement qui te sort de ton quotidien donc autant en profiter librement. Sans aucun jugement, je fais exactement la même chose

Cependant, fais quand même attention à ne pas trop abuser de l'alcool puisqu'il peut certainement y avoir des répercussions sur ton corps. Un petit conseil, bois quelques verres d'eau avant d'aller en soirée et essaie au moins de ne pas boire pendant une soirée pour être sûr de ne pas avoir besoin de ça pour t'amuser

---

**Profil supprimé - 23/06/2017 à 10h18**

X94140

Je ne suis pas médecin, mais de mon point de vue c'est tout à fait normal qu'à ton âge, tu fasses la fête avec les excès que ça entraîne. C'est plutôt le contraire qui serait étonnant. À ton âge, on était toute une bande à faire pareil, à boire avec un excès abusif, et très peu d'entre nous on réellement sombré dans l'alcoolisme. Quant à passer des soirées sans alcool tu as encore le temps : quand tu aura ton permis de conduire tu y sera bien obligé, vraiment obligé : si tu prend ta voiture bourré au mieux tu finis au tribunal, au pire à la morgue avec la responsabilité d'autres morts innocents.

Je ne suis pas sûr que ça aille dans le sens du but de ce site, mais perso j'te conseille de continuer à faire la teuf tant que tu es jeune, la jeunesse passe vite, profite tant que tu ne conduis pas et que tu ne franchis pas certaines limites (comme déjà dit : boire un lendemain de cuite, boire tout seul, etc...).

Si tu tiens absolument à passer une soirée sans alcool, sache que pour une première fois, tu ne vas pas forcément passer une bonne soirée, dit toi juste que chaque heure sans alcool qui passe est une victoire et personne ne t'oblige à rester jusqu'à 6h du mat'...

Mais savoir que tu as réussi à passer une soirée sans alcool est tellement important pour toi? de mon point de vue, ça ne change pas grand chose étant donné que tu ne bois qu'en soirée, mais ça c'est à toi de voir.

Flo66 --> je te pique ta phrase : " je te tire mon chapeau pour le fait de réfléchir là dessus, c'est assez fort je trouve."

Cordialement

---

**Profil supprimé - 23/06/2017 à 12h29**

Bonjour à tous,

La dépendance commence à partir du moment où tu dis que tu as besoin de ça pour être heureux.

Pourquoi pas, bien que je pense qu'elle est la bien avant, alors si tu n'arrives pas à être heureux dans une soirée sans l'alcool, nous sommes d'accord, il y a une dépendance psychologique.

Pour profiter librement d'un psychotrope qui, par essence, rend 100% des consommateurs réguliers dépendants, la seule solution est de ne jamais prendre une habitude avec. Sinon on ne peut pas parler de liberté, ton cerveau te réclamera la substance pour être bien dans ce moment. Toutes les choses que tu fais avec l'alcool tu dois pouvoir le faire sans. Je ne dis pas le vivre de la même manière, mais le vivre, te montrer que c'est possible sans.

Alors là tu auras une chance d'éviter tout type de dépendance.

Il n'y a aucune différence entre l'alcool et les autres drogues, il faut essayer de réfléchir avec cette idée dans la tête. Ce n'est pas parce

que tout le monde en boit, que c'est culturel, légal, que cela n'agit pas sur ton cerveau de la même manière, ou presque, que les autres psychotropes.

Pour Totorina, bien sûr que sur tous tes amis tous n'ont pas sombré dans un alcoolisme profond. L'addiction ne touche qu'un quart des personnes environ. Mais par contre tous les autres qui ont des équilibres de vie corrects et qui boivent tous les jours, demande leur d'arrêter une semaine, dix jours. À mon avis tu vas bien sentir leur dépendance dans leur réponse.

Il y a deux mensonges principaux dans notre société je crois sur les drogues. Le premier est de séparer l'alcool des autres drogues et le second est de faire croire que drogue égal forcément mort ou problèmes très vite. Mais même l'héroïne en dehors des overdoses, sniffée, ça peut mettre des années à flinguer quelqu'un. Comme certains pourront vivre leur vie entière avec une dépendance, surtout quand comme avec l'alcool on est jamais confronté au manque.

Si je me refais le film de mon alcoolisation le moment où j'ai bu le matin pour enlever la gueule de bois est arrivé bien après que le produit m'est profondément marqué. J'étais déjà pris à ce moment-là. En fait cela a juste commencé à marquer ma différence de consommation par rapport à la plupart des autres mais ça faisait longtemps que l'alcool avait sa place dans ma vie. Sous couvert de bonnes bouffes, de soirées, de culture... On s'arrange comme on veut pour justifier une consommation de psychotrope non? 😊

Moi aussi j'ai envie de te dire de ne pas te priver de tout, que ces moments de fête ne sont que des bons trips. Je les ai vécus dans l'inconscience, j'y ai pris du plaisir, je ne les regrette pas je crois, mais j'aurais aimé qu'on me prenne un peu la tête avec ce truc de passer une soirée sans, que l'on me fasse réfléchir là-dessus, que l'on me dise ce qui est réellement l'alcool.

Les vivre oui, en conscience de ce que tu prends comme produit et de son action sur toi, ça aide à ne pas prendre notre route un brin cahotique peut-être...

Et développe-toi le plus possible dans les autres domaines, dans ta vie; de bons équilibres, t'éloigneront aussi un peu de consommations destructrices.

Bonne journée à vous

---

### Profil supprimé - 23/06/2017 à 13h55

Flo66

Tu as l'air très au courant sur le sujet, tu t'es beaucoup renseigné sur le sujet ou c'est par formation professionnelle?

Tu es abstinente depuis combien de temps? Excuse-moi si je suis curieux et indiscret, mais ta connaissance sur le sujet m'impressionne!

Effectivement dans mon entourage (famille, amis, collègues...) beaucoup aurait du mal à se passer d'alcool ne serais-ce qu'un jour ou deux...

Comparer l'alcool aux autres drogues n'est pas facile.. au niveau de la dépendance ça peut clairement être une des drogues les plus dures, malheureusement je sais de quoi je parle, j'ai quasiment tout essayé. Effectivement l'alcool on en trouve partout, c'est culturel (j'ai du mal à imaginer ma mère à Noël proposer des lignes d'héroïne à l'apéritif), dans les repas et soirées entre amis, ça arrive que tout le monde nous regarde avec de gros yeux quand on reste à la grenadine. Méthode imparable: "je conduis", après plus personne n'insiste, au contraire!

Le danger des autres drogues, c'est qu'actuellement on en trouve aussi très facilement dans les cités des grandes villes, devenus "supermarchés de la drogue" 7J/7 presque 24h/24, des réseaux extrêmement bien organisés et là, les dealers ne demandent pas de carte d'identité pour savoir si t'es majeur...

Je donne le conseil de ne jamais franchir le cap de boire pour contrer la gueule de bois parce qu'à titre personnel, ça a été pour moi le début de la fin. Mais chaque parcours est différent..

Merci de prendre autant de temps et d'intelligence pour répondre à tout le monde

Cordialement

---

### Profil supprimé - 23/06/2017 à 19h29

@ Totorina,

Merci tout d'abord même si il n'y a trop de raison d'être impressionné, et mon intelligence est toute relative, des fois je suis vraiment cake 😊

J'ai la chance ou la malchance d'avoir besoin de logique je crois et après c'est un mélange d'expériences, de rencontres, de lectures, de boulot aussi oui, qui m'ont donné cette réflexion sur l'alcool.

Quand j'ai arrêté pour la dernière fois, c'était il y a 10 ans environ, et je ne me suis pas retrouvé dans ce que l'on me disait sur l'alcool. J'ai appris des choses intéressantes oui, j'ai eu besoin de psy à certains moments, de communiquer, mais la définition de malade alcoolique ne m'allait pas. La façon dont on séparait la réflexion sur l'alcool des autres psychotropes me laissait songeur, et je sentais bien que même une fois l'alcool enlevé depuis un moment il restait des choses à régler... Pour aider un ami qui après 3/4 ans de liberté vis à vis de l'alcool et l'héroïne était toujours prisonnier de la violence, des émotions, et pour me faire avancer aussi je me suis mis à chercher. J'étais sûr que les potes avec qui je buvais subissaient aussi ce produit mais je ne les voyais pas tous partir en couille comme moi. Un jour je suis tombé sur ce doc des neurologues et là voilà le déclic. La dépendance, l'addiction, les causes possibles des addictions, c'était la première fois que je lisais quelque chose qui correspondait à ce qui coulait dans mes veines. Pour mon ami la même, et vu que lui il avait pris de l'héroïne, des pastilles, LSD, que j'avais aussi une expérience d'autres psychotropes, on a pu comparer un peu, retrouver des similitudes de comportements. Et puis on voulait monter une asso de réinsertion, avec un côté post-cure un peu. Alors j'ai passé un peu de temps à lire 😊

(Baudelaire, les paradis artificiels, les portes de la perception d'Aldous Huxley sont assez intéressants car cela offre des angles de réflexions un peu différents que l'alcool c'est bien, les drogues c'est mal)

Et j'ai vu des choses vraiment hypocrites sur l'alcool, des conférences sur l'addiction où les gars parlent trente secondes de l'alcool, question? Pourquoi y a-t-il autant de personnes alcoolodépendantes en France, réponse: parce qu'il y a beaucoup de consommateurs...

et le type qui répond est médecin!! Tu regardes tout en bas du compte rendu de ce congrès à Bordeaux( oui, oui 😊 ), et tu trouves les

partenaires: carrouf, française des jeux...

Et quand tu es libéré de cette drogue tu vois sa réelle place dans la société, comment toute une culture s'articule pour justifier une consommation journalière. Et ben c'est la même chose avec les autres drogues. Quand t'es avec des fumeurs c'est trop bon un petit joint pour ci, pour ça, il y a des cultures qui se sont articulées autour de ça.

Personnellement je pense comme Huxley que les psychotropes sont des portes vers des perceptions nouvelles, pour appréhender un peu plus de ce qui nous entoure. Donc dans un monde idéal ça serait de rares prises par des personnes préparées et dans un but particulier.

Je souris pour l'image de la maman préparant des traces...

Allez on fait juste un petit truc. Au lieu qu'elle serve des verres de vins elle sert de l'éthanol pur. Et bien avec deux verres de 5cl, une femme de 54kg serait à 2,4g dans le sang (si mes calculs sont bons 😊) Tu vois la tête du Noël à 4 verres de 5cl ? 😊 Il y aurait beaucoup de différence avec de l'opium coupé ?

Une fois j'ai bu deux verres d'alcool à 94 degrés, je croyais que c'était l'année d'une gnole (au premier verre ! 😊) avec un pote et ben 20 min c'était dodo. Une fois j'ai testé une décoction de pavot, et bien le lendemain même état c'était la même qu'une soirée à la vodka venue directe de Russie, des trous d'enfoires, pas bien...

Ma première cuite avec vomis a été vers 15 ans, je me suis réveillée à côté de ma gerbe, j'aurais pu m'étouffer. Et bien c'était des sourires autour de moi, si j'avais eu la gerbe à cause d'une trace d'hero les réactions auraient été plus saines je crois, pas adaptées non plus mais plus saines.

Tu sais je crois que ça aide à se libérer de l'alcool de bien comprendre ça, il n'y a pas de différence hormis tout l'enrobage que l'on met autour. Ce que ça fait dans le cerveau c'est la même. Il n'y a pas de regret à avoir pour nous, nous avons fait le tour, c'est bon.

Et pour moi addictée, je sais que c'est mort un peu, mais j'ai aucune envie d'enlever un plaisir à quelqu'un qui peut gérer mieux sa conso, j'aimerais juste que cela soit un peu plus objectif. Ne serait-ce que pour pas retrouver des années après l'arrêt des gens encore bloqués dans le regret, la victimisation, la différence. Et pour que les mômes soient préservés un peu de ça, de cette image que c'est une norme de prendre un psychotrope.

Et les gros yeux des autres, laisse faire, les plus mauvais regards sont ceux de ceux qui consomment de trop, tu leur envoies une image un peu bizarre 😊 Généralement un non merci avec sourire suffit, si ça te gave dis que tu as arrêté les drogues ça déstabilise 😊 Et tu as raison pour les autres drogues, l'état des choses est lamentable, prévention 0, répression illusoire, objectivité nulle... Par contre je n'ai pas de souvenir d'avoir vraiment galéré à avoir de l'alcool quand j'étais mineur, à 16 ans j'entraais dans certaines boîtes et je ne dois pas être le seul 😊

Pour reboire le lendemain matin de teuf, oui c'est comme tu dis le début de la fin, c'est donc déjà bien tard pour réagir librement non ? 😊

Je suis venu ici un jour pour dire ce que je pensais de l'alcool, de nos consos et je n'ai eu aucune réponse 😊 Par contre j'ai commencé à lire, et à répondre... C'est un flot continu en fait, et j'espère mettre des petites graines d'idées qui germeront au rythme de chacun. Et si ça leur parle, si ça change des choses pour eux alors ils feront de ces idées les leurs, et ils en parleront à d'autres... C'est Gandhi je crois qui disait d'être le changement que nous voulions voir dans le monde. Si je veux un monde plus conscient, j'ouvre mes yeux et j'essaie d'en ouvrir d'autres 😊

Ca ne reste qu'un point de vue, comme pour tout l'intérêt est de piocher ce qui nous convient je crois 😊

Bonne continuation à toi (je ne sais pas depuis combien de temps tu as arrêté alors courage si ça pique encore un peu 😊)

---

### Profil supprimé - 24/06/2017 à 04h07

Des drogues tu en trouves partout comme tu dis, notamment par chez moi, de la plus "douce" à la plus "dure" (héroïne).

D'un côté accessibilité c'est pareil avec l'alcool des épiceries ouvertes toute la nuit ...

c'est là que je pense le problème, nous avons des clichés sur les drogues dures, on les voit des plus jeunes âges comme destructrices, illicite.

L'alcool lui est omniprésent de part sa légalité et par sa consommation festive (Noël, anniversaire) transparaît une dangerosité faible.

La lutte contre la dépendance alcoolique n'est pas assez évoquée, les jeunes ne sont pas sensibilisés.. c'est là le problème

Pour ce qui change en moi avec l'alcool ?

En réalité, je sais pas trop.. mon cerveau se libère de toute peur mais pas comme on l'imagine, genre socialement c'est sûr que ça aide, je parle plutôt au niveau des actions, je sais pas comment vous expliquez ...

C'est comme ci mon cerveau était à moitié déconnecté, je fais des trucs dingues, c'est le lendemain que je me rend compte qu'heureusement des amis moins alcoolisés que moi sont là pour m'arrêter..

On fait parfois des soirées à plus de 40 personnes, mais quand il s'agit de s'alcooliser je suis toujours avec la même personne, aucun des deux n'a d'influence sur l'autre, on est pareil.

Où s'est effrayant c'est que par moment je reprends mon esprit et je me dis on arrête, on s'assoie, on arrête les bêtises

Mais ça dure pas longtemps et je reprends à nouveau avec le même pote..

C'est bizarre les effets de l'alcool, chez certains de mes amis ça les rends plus sociable qu'il ne le sont déjà : ils apprécient tout le monde etc..

Quand à mon "acolyte" et moi, ça paraît fou, (quand je vous écris ça je pense que vous allez me prendre pour un dingue psychopathe) mais on aime le risque

Voilà ce qui me fait le plus peur et voilà pourquoi je tente d'essayer d'arrêter, diminuer au moins une soirée l'alcool pour voir si je m'amuse (certes un peu moins) mais sans ces "risques"

---

**Profil supprimé - 26/06/2017 à 14h09**

Bonjour,

Ca fait du bien de lire ce que tu écris et de se dire que tu as 17 ans, tu es assez bien placé pour parler de la prévention 😊

:

Tu arrives à définir assez bien ce que t'apporte l'alcool. Si tu lis le doc que je t'ai mis en lien, à la fin ils parlent des multiples causes des addictions.

Il y a des personnes qui pour se sentir vivre ont besoin de vivre des choses fortes. Je ne me suis pas spécialement renseigné dessus mais il y a des raisons génétiques je crois, un gène s'exprime plus(+), et cela donne une propension à "aimer" le risque. Cela peut être une piste mais si tu fais des recherches là-dessus essaie de recouper plusieurs infos, de vérifier les sites sur lesquels tu lis.

Et sans compétence spéciale sur ce sujet j'aurai envie de te dire que tu pourrais essayer de vivre ces situations à risques, à sensations, à travers des sports par exemple. Un truc où le risque et les sensations sont là, mais relativement mieux encadrés que lors d'une soirée à 2 grammes 😊

Et qui sait ça peut être une chance, dans certains passages de vie savoir prendre des risques peut être porteur. Et si tu arrives à te rendre compte que l'alcool révèle cette part de toi, si tu arrives à la faire vivre autrement qu'en soirée, tu auras peut-être moins cette envie de "défoncer" pour qu'elle s'exprime.

T'as deuxième chance c'est d'être finalement assez lucide sur ta consommation, et je te souhaite de réussir à trouver d'autres voies pour exprimer cette énergie, plus enrichissantes à tout point de vue.

Bonne journée

---

**Olivier 54150 - 26/06/2017 à 18h09**

X94140

Bonjours.

Je viens juste te féliciter de te poser les bonnes questions. Bravo, bravo.

Je rejoins Flo dans tout ce qu'elle dit et pas grand chose à rajouter.

Juste peut-être, te met pas trop en danger quand même, ce truc tue beaucoup.

N'utilise jamais l'alcool comme un calmant ou un antidépresseur... c'est un piège.

Et ne bois jamais seul.

Continue à te méfier de ce produit, il ne doit jamais diriger ta vie.

Encore bravo.

Olivier

---