

## ALCOOL=ANXIOLYTIQUE?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 29/11/2018 à 10h38

Bonjour,

J ouvre ce fil pour ne pas "polluer" celui d Ore11 et en reponse à Demainestunautrejour. Il est ouvert à discussion 😊

Je le fais car plus qu'une question de sémantique je trouve que c'est une notion de perception de ce qu'est l'alcool qui peut être importante.

"PS : et l'alcool n'est pas un anxiolytique. Il a un effet anxiolytique. Et son absence se traite pas anxiolytiques."

Vu que je ne suis pas médecin je prends la définition du Larousse:

"Anxiolytique: Se dit d'une substance psychotrope agissant essentiellement sur l'anxiété et ses composantes somatiques."

Pour moi ceci correspond à la définition de l'alcool. Si on enlève toute idée de culture et d'économie, si on se dépouille des normes de notre société et que l'on regarde comment agit l'alcool, il est un anxiolytique.

Que cela soit à petites doses, le soir en rentrant du taf pour se détendre, que cela soit avec un comportement addictif, consciemment ou non, c'est l'action majeure de ce psychotrope: il agit essentiellement sur l'anxiété et ses composantes somatiques. Ses actions sur le cerveau sont celles d'un anxiolytique.

Alors bien sûr ce n'est pas un médicament agréé par la médecine, ce n'est pas fabriqué par les labos mais les nombres de prises de ces produits sont en lien direct avec la gestion d'une anxiété.

Vu que boire est la norme on ne s'en rend pas compte, mais avec le recul et particulièrement dans les consos addictives, l'alcool vient en bouclier, vient soigner des troubles liés à l'anxiété.

Et c'est justement ne pas prendre ceci en considération qui fait que pendant des années on peut boire au lieu d'aller voir ce qui nous amène à boire. Se poser la question "qu'est-ce qui m'amène à prendre chaque jour, ou dans telle ou telle occasion, un anxiolytique?" est assez porteuse d'information sur nous-mêmes et nos difficultés je trouve.

Et quand on arrête qu'est-ce qui ressort? L'anxiété. Elle peut être de fond ou se révéler en des occasions particulières. Mais, dans l'addiction, une fois le manque du produit passé, une fois la régulation de dopamine et de sérotonine à peu près revenue à la normale, une fois les envies légères passées, les envies profondes naissent très souvent de situations anxiogènes.

Pour toutes ces raisons je maintiens que pour moi l'alcool est un anxiolytique.

Dans des pays où le cannabis est légal et culturel on dira que non ce n'est pas un hallucinogène, qu'il a juste un effet hallucinogène, je trouve que c'est la même chose. Pour moi le cannabis est un hallucinogène.

Maintenant je suis ouvert aux arguments qui pourraient enrichir ma réflexion et me faire comprendre autre chose 😊

A vous lire,

Et merci pour vos interventions détaillées sur ce site, elles apportent du soutien, de bons conseils et c'est essentiel 😊

## 4 RÉPONSES

[patricem](#) - 29/11/2018 à 15h00

Bonjour,

Je me demande si ce n'est pas le cas qu'au départ et si par la suite, cela ne fait qu'aggraver les choses, entraînant une consommation de plus en plus excessive. Ou si, en s'habituant à une dose, il n'en faut pas toujours plus pour retrouver l'état recherché.

Cdt,

Patrice

[Profil supprimé](#) - 29/11/2018 à 21h56

Bonjour Patrice,

Oui je te rejoins, avec le temps et une conso qui augmente le rôle d'anxiolytique s'amenuise et l'état d'apaisement recherché aussi. Je ne sais pas comment fonctionnent à long terme les benzo ou autres anxiolytiques mais je sais que leur prise doit être contrôlée et arrêtée dans le temps. C'est peut-être pour la même raison. Au bout d'un certain temps le Valium par exemple devient peut-être aussi anxiogène... En tout cas en post-cure j'ai croisé des gars autant accros à ces médicaments que je l'étais à l'alcool.

Pour l'accoutumance, le fait de s'habituer à la dose, un toubib m'avait dit que l'alcool avait la particularité de passer à travers les membranes des cellules et à force de passage de les durcir et par là d'empêcher son passage. Du coup quand au début pour un gramme on ressent l'effet d'un gramme, à terme on ne ressentira plus l'effet que de 0,8g, puis 0,6, etc... D'où le besoin de prendre 2g pour avoir l'effet d'un par exemple.

Mais cela remonte à plus de 10 ans, les recherches ont peut-être mis en avant d'autres raisons.

On peut noter aussi que quand le foie ne peut plus dégrader les molécules d'alcool car il y en a trop, c'est le cerveau qui prend le relais et alors l'éthanol se transforme en une molécule très proche des opiacés. Pour moi j'associe ça au besoin que j'avais de me coucher et dormir quand mes conso étaient fortes. La dernière fois que j'ai vécu ça c'était lors d'une reprise de conso, et pendant ce "sommeil" j'ai vécu mon premier et dernier black out, j'ai fait des choses dont je n'avais absolument aucun souvenir :/

@ Demainestunautrejour,

Je ne voudrais pas que tu prennes ce post ou d'autres de mes réponses pour une "attaque" de tes connaissances. Ce que tu vis en tant qu'entourage ne doit pas être évident et peu de personnes dans ton cas ont dû faire cette démarche d'apprendre et de comprendre ce qu'il se passait en nous et les moyens d'aider. Pour cela merci, et essaie de voir mes remarques comme des réflexions qui peuvent permettre d'ouvrir encore un peu plus la vision de ce qu'est ce produit..

Je ne dis pas que j'ai la vérité absolue hein 😊 Mais dans les réflexions proposées par la plupart des soignants j'ai trouvé qu'il manquait des choses par rapport à ce que je pouvais ressentir et voir chez les autres. Et je pense que c'est spécifique à l'alcool car on ne le considère que trop rarement comme une drogue comme les autres.

La dernière fois où j'ai parlé de la différence entre dépendance et addiction à l'anpaa à 2 psys par ailleurs assez compétents et ouverts j'ai proposé pour s'en rendre compte les 10 jours sans alcool.

Cela ne devrait être rien mais aucun des 2 ne l'a fait...

Si l'alcool était considéré à sa juste valeur, celle d'un psychotrope comme un autre, ils l'auraient fait ou n'en consommeraient peut-être pas aussi régulièrement sans tester leur possible dépendance.

Avec la coke, le cannabis, les opiacés on considère sans problème qu'une conso régulière entraîne une dépendance chez tout le monde, et on ne dit pas quand on arrête que l'on devient abstinent 😊 Ces normes faussent vraiment la réflexion et la lecture globale du rapport à l'alcool...

Et si je redis ceci ici c'est dans l'espoir que vous y trouverez quelque chose pour votre mari...

---

### Profil supprimé - 30/11/2018 à 03h36

Bonjour,

Je tenais simplement à préciser que l'alcool n'était pas un médicament.

Ce serait dommage de l'oublier. 😊

Bien sûr, on peut insister sur le fait que c'est un "psychotrope" puisqu'il agit sur le système nerveux central mais c'est un peu tendancieux car c'est un terme auquel on a recours pour classer certains types de médicaments ou de drogues.

Du reste, le terme "anxiolytique" ne désigne quant à lui qu'une famille de médicaments.

C'est un peu comme si je vous demandais de me passer l'antiseptique lorsque je prépare une salade en pensant à l'ail : l'ail ayant des propriétés antiseptiques !

Vous conviendrez que si je vous demandais l'antiseptique, c'est bien le produit pharmaceutique que vous courriez chercher dans la pharmacie et non ma gousse d'ail.

Bref, il est rare que dans un café, un serveur vous serve un psychotrope dépressif (ce qui est le cas de l'alcool !) ou un petit stimulant méthylxantine (le café !) D'ailleurs, le cacao, le thé sont eux aussi des stimulants du système nerveux central ! (Alors que l'alcool et les anxiolytiques sont des dépressifs du système nerveux central mais je ne suis pas certaine que tout ça soit très important ! 😊)

En effet, les psychotropes regroupent plusieurs familles : cependant, ses cousins sont bien éloignés. Cacao et cocaïne, s'ils sont tous deux des psychotropes, ne jouent pas tout à fait dans la même cour !

Alors certes, l'alcool possède certes des propriétés anxiolytiques mais c'est oublier un peu vite qu'il est aussi anxiogène !

C'est bien cela que je souhaitais mettre en évidence ! Il est important que les personnes qui lisent comprennent bien que l'alcool ne peut en aucun être comparé à un médicament (dans ce dernier cas, il apporte quelque chose qui participe d'une thérapie, ce qui n'est pas le cas de l'alcool !)

Favorisant l'anxiété, l'alcool précipite souvent le sujet dans un cercle vicieux : si une personne "normale" ou déjà un peu fragile sur ce plan consomme de l'alcool (mettons en soirée pour se sentir à l'aise ou bien pour faire face à ses émotions - attitude que l'on appelle "coping", qu'elle présente initialement ou non, des troubles de l'anxiété), cette consommation va justement, en raison de processus chimiques complexes, provoquer l'apparition d'une anxiété et, conjointement d'états dépressifs qui vont à leur tour nécessiter la prise d'alcool, de drogues ou de médicaments.

Du reste, on peut, ainsi que je l'ai écrit, ne présenter aucun trouble initial comme avoir subi un traumatisme, une suite de traumatismes plus faibles ou être déjà sujet à des troubles mentaux. Ce qui est certain est que l'alcool EN TANT QUE PUISSANT ANXIOGÈNE ET DÉPRESSIF accentue ou participe très activement de l'apparition de troubles anxieux.

En outre, l'alcoolisme provoque ou accentue des troubles de l'humeur, ces derniers sont marqués par des états anxieux et dépressifs. Et je ne parle même pas de la schizophrénie, de la démence alcoolique, de Korsakoff et compagnie... De fait, en matière d'anxiolytique, on a déjà fait mieux !

La plupart des personnes dépendants qui ont été sevrées voient leurs troubles anxieux disparaître (environ 60%), dépressifs (à plus de 90%) (de fait, le médecin traitant qui ferme les yeux et délivrent des cachets à un alcoolique mérite le goulag mais certainement pas d'exercer, pardon pour la parenthèse mais cela fait du bien), le cas échéant, un traitement médical approprié leur permet de se sentir mieux, le traitement étant d'autant plus efficace qu'il ne rentre pas en conflit avec l'alcool.

Un avis personnel maintenant : je pense qu'à un moment donné, il est important de ne plus s'interroger sur les motifs qui ont présidé aux alcoolisations et, in fine, à l'alcoolisme mais plutôt sur ceux qui aujourd'hui, nous convainquent qu'il est important, essentiel et urgent d'arrêter.

Comment pérenniser une abstinence ?

Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'y gagne ?

Qu'est-ce que l'abstinence me permet d'éviter en termes de maladies, de souffrances, de soucis ?

Qu'est-ce que j'aimerais faire, qu'est-ce que j'aimerais vivre mais qui m'est aujourd'hui impossible à cause de ma consommation ?

Que puis-je faire, à quoi puis-je penser lorsque je suis pris d'un craving ?

Pourquoi est-ce que je ne me sens pas capable d'affronter cet orage d'émotions ?

De quoi ai-je peur ?

Qu'est-ce qui me rend heureux ?

Est-ce que ça ne serait pas une expérience intense et intéressante pour moi d'affronter cet orage, d'attendre qu'il prenne fin ?

Est-ce que je n'en serai pas fier et soulagé ?

Est-ce que le fait de m'être confronté à la souffrance provoquée par cet orage ne m'a pas soulagé finalement ?

Est-ce que je ne m'en sens pas plus fort ?

Est-ce que courir me fait du bien dans ces moments-là ?

Qu'est-ce qui d'aller au cinéma ou de faire de la musique me permet le mieux d'attendre patiemment que cet orage, ces cravings disparaissent ?

Voilà autant d'exemples qui peuvent, je le crois, s'avérer utiles !

N'oubliez pas : il faut bien prendre soin de vérifier vos informations. C'est important pour les personnes susceptibles de nous lire. Tout ce que j'ai écrit est vérifié.

μ

Mais surtout, la chose la plus importante :

C'est L'ABSTINENCE qui, à terme, EST LE MEILLEUR ANXIOLYTIQUE !

Plus d'angoisse, plus d'anxiété, plus de dépression.

Ne l'oubliez pas !

Fin des troubles anxieux chez plus d'environ 60% des patients

Fin des états dépressifs chez plus de 90% des malades

Sinon : majoration et efficacité des traitements permettant de vivre BIEN ET NORMALEMENT.

COURAGE, COURAGE, COURAGE !

Bien cordialement.

---

**Profil supprimé - 05/12/2018 à 18h19**

Bonjour,

Merci pour cette réponse détaillée 😊

Juste un petit mot pour vous procurer mes sources, à peu près vérifiées. Pour les autres, non vérifiées, cela coule dans mes veines, ce n'est pas vérifiable je crois 😊

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

Votre message est intéressant et je vous remercie d'avoir pris le temps de l'écrire, je vous y répondrais très vite.

A bientôt et bonne journée.

---