

BU LORS D'UN DÎNER APRÈS ABSTINENCE

Par **Doudouk** Posté le 08/06/2020 à 07h08

Bonjour,

J'ai réduit progressivement ma consommation d'alcool depuis 3 ans. Avant cette période, ma consommation habituelle était de 3 litres de vin rouge par semaine pour une consommation quotidienne. Ces 6 derniers mois, ma consommation était de 1 demi-verre standard par jour, jusqu'à ne plus boire du tout durant 2 mois et demi. Compte tenu de ma faible consommation antérieure, j'ai voulu faire un test lors d'un dîner chez une amie qui boit beaucoup. Durant la soirée, j'ai pratiquement bu une bouteille de vin. Je n'éprouvais pas le besoin de boire, en l'accompagnant, je voulais voir si j'étais capable de ne pas éprouver l'envie de boire les jours suivants. Bien mal m'en a pris, je me sens depuis nerveux, bien moins apaisé que durant ma période d'abstinence antérieure. Je n'ai pas rebu depuis cette soirée, vendredi dernier. J'ai du mal à déterminer quelle est la part psychologique. J'aimerais connaître vos témoignages. Merci

2 RÉPONSES

Moderateur - 08/06/2020 à 18h28

Bonjour Doudouk,

Le "psychologique" est en fait souvent tributaire du "physiologique". Pour prendre une image imaginons que l'alcool est un virus (c'est dans l'air du temps !). Lorsqu'il entre une première fois dans votre organisme ce virus déclenche une réponse immunitaire pour contenir la maladie jusqu'à ce qu'elle disparaisse. La maladie disparaît mais votre système immunitaire garde la mémoire des caractéristiques du virus. Si le virus se représente il sait quels soldats mobiliser pour l'empêcher de se propager et du coup la maladie, même si elle est présente, est moins forte.

Pour l'alcool c'est un peu la même chose sauf que le "système immunitaire" - ici votre cerveau - en se souvenant de l'alcool parce que vous avez bu va déclencher un certain nombre de fonctionnements qui étaient endormis. Vous ne redevenez pas "alcoolique" en un seul épisode de boisson mais vous pouvez développer un certain sentiment de malaise. Ce sentiment est, dans son expression, d'ordre psychologique mais il repose bien sur une base physiologique (des fonctionnements cellulaires appris par le passé qui sont en partie réveillés par la prise d'alcool).

Laissez vos anciens schémas se rendormir. Ce qui devrait heureusement arriver bien vite si vous ne reprenez pas d'alcool et si vous cessez de vous tester sur votre "envie" aussi ! En effet, même si vous buvez la première fois "sans envie" ou "sans besoin", celle-ci reviendra bien vite si vous avez été alcoolo-dépendant par le passé.

Cordialement,

le modérateur.

Doudouk - 08/06/2020 à 22h55

Merci beaucoup pour votre réponse qui m'a aidé à mieux comprendre. L'anxiété du départ, rentrant en France, peut-être y contribue également. Je m'abstiendrai donc de boire du vin en vol transatlantique avec le repas...
