

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS DÉPENDANT ?

Par Dam56 Postée le 08/03/2021 18:27

Bonjour, J'ai 28ans et je bois depuis mes 16/17 ans, je ne bois jamais en semaine ou alors très rarement mais les week-ends (en soirées) comme beaucoup je consomme. J'ai un travail avec beaucoup de fêtes et du coup j'ai souvent des occasions pour boire. J'écris ici car suite à une dépression je me suis mis à avoir des crises d'angoisses un peu relou, dès que je me retrouvais avec du monde j'étais pas super bien et j'avoue que dans ces moments, l'alcool m'aidait à me détendre. J'ai pas la sensation d'être dépendant et j'ai du coup décidé de ne pas boire pour gérer mon problème d'angoisse et voir où j'en étais par rapport à l'alcool. J'ai vraiment eu aucun mal à ne pas toucher un verre (depuis 3mois), ça me ne manque pas, mais je me pose beaucoup de questions. J'ai pas spécialement envie d'arrêter définitivement car j'aime bien boire un peu et je sais que je vais à nouveau avoir des occasions pour après le covid. Ma question est peut être stupide, mais est-ce qu'on peut considérer qu'on est alcoolique, quand en soirée on boit pour se sentir bien ? Je ne buvais pas que pour ça mais je reconnais que ça me soulageait. Je précise que je n'ai jamais bu le matin ou eu d'envie irrésistible, mais pour certaines situations ça m'aidait beaucoup. Merci de m'avoir lu

Mise en ligne le 11/03/2021

Bonjour,

Nous saluons votre questionnement concernant la consommation d'alcool, qu'elle soit régulière ou occasionnelle car cela est une première démarche en matière de prévention des risques.

Vous dites ne pas boire habituellement en semaine et avoir cessé toute consommation depuis 3 mois ce qui nous amène à penser que vous n'êtes pas dépendant de l'alcool actuellement. La dépendance se définit par la perte de liberté de ne plus consommer, par l'incapacité pour l'utilisateur d'imaginer ne pas consommer.

Vous ayez pu identifier ce qui vous conduisait à consommer et nous vous rejoignons sur l'effet désinhibiteur de l'alcool. En effet, l'alcool a ce pouvoir d'aider à s'affranchir de ses peurs, de sa timidité, il libère la parole et débride le comportement. Cela ne fait pas de vous pour autant, un « alcoolique » mais peut vous amener à trouver un intérêt à travailler sur la confiance en soi. Vous pourriez ainsi, retrouver une consommation modérée lorsque les occasions se présenteront. Cependant, il n'y a pas de règles en la matière tant les personnes sont différentes. Certains consommateurs parviendront à retrouver une consommation occasionnelle et maîtrisée, alors que d'autres auront tendance à "rechuter", auquel cas le moindre verre serait déconseillé. Il vous faudra sans doute éprouver votre sensibilité en la matière.

Vous évoquez un épisode dépressif au cours duquel des émotions envahissantes telles que l'angoisse ont pu vous mettre en difficulté dans des contextes relationnels. Vous n'indiquez pas si vous avez pu bénéficier d'un soutien thérapeutique dans cette période. Aussi nous vous invitons à réfléchir à la possibilité de vous rapprocher d'un soutien thérapeutique. Certaines formes de thérapie comme les TCC (Thérapies Cognitives Comportementales) la relaxation, sophrologie, l'hypnothérapie, ... peuvent venir en aide sur le plan de la gestion des émotions.

Si aborder la question sous forme d'échanges peut vous apporter quelque éclairage supplémentaire, nous sommes également joignables de façon anonyme au 0 980 980 930 de 8h à 2h (appel non surtaxé) ou par chat via notre site.

Nous vous rejoignons quelques liens qui pourront vous apporter quelques pistes de réflexion supplémentaires.

Bien cordialement

En savoir plus :

- L'alcool et vous