

## DÉPENDANCE PSYCHIQUE À L'ALCOOL

---

Par [Lyrei](#) Posté le 02/11/2022 à 21h08

Bonjour,

Je viens vers vous car j'ai besoin d'aide.

Je ne suis pas dépendante à l'alcool physiquement mais je bois régulièrement et lorsque je ne bois pas au bout de jour je commence à avoir une dépendance psychique qui apparaît, une grande envie de boire et très difficile à faire passer.

Au début je buvais des bières en soirée et 2/3 verre le vendredi soir. Depuis ces derniers mois j'ai commencé à développer une résistance à l'alcool. Je suis à environ 6 verres de bières le vendredi. Depuis quelques semaines je me mets à boire aussi le mercredi afin de décompresser du travail. Je n'arrive pas à m'arrêter à seul verre, j'en bois 3 voire 4. Lorsque je suis en soirée je consomme beaucoup d'alcool, jusqu'à atteindre ma limite physique.

Bref, je crois que je suis en bonne phase pour devenir alcoolo dépendante et je souhaiterai freiner des quatre fers afin de ne pas sombrer dans la dépendance à l'alcool. Aujourd'hui je n'ai pas bu depuis vendredi soir mais je commence à sentir le manque.

Enfin, je suis venu chercher un peu d'aide, si vous avez des astuces ou des témoignage qui peuvent aider, je suis preneuse.

### 6 RÉPONSES

---

**Today** - 03/11/2022 à 18h05

Bonsoir lyrei

Bienvenue ici.

Se rendre compte que l'on a une mauvaise relation avec l'alcool est déjà un pas en avant.

Dépendance physique....dépendance psychologique.

Tout est dans la tête au final, que ce soit physique (cerveau) ou psychologique.

L'arrêt est la chose primordiale à faire dans un premier temps. L'idéal soit que l'arrêt dure le plus longtemps possible. Cela afin de pouvoir travailler sur le pourquoi de cette dépendance sans l'interférence du produit.

Cela vous aidera aussi à faire le point sur votre rapport à l'alcool et à voir ce que vous voulez faire exactement....modération? Abstinence totale ?

Être entouré est un plus même si le choix nous revient au final.

Écrire m'a bien aidé aussi....

Et surtout, juste un jour à la fois. Hier est passé. Demain n'est pas encore là. Juste aujourd'hui, je ne bois pas.

Courage et à bientôt

L'idéal pour moi est de se tourner vers des professionnels pour accompagner dans la démarche. Csapa, addictologue, médecin traitant, psychologue.... Les groupes de paroles peuvent aider aussi en se confrontant aux témoignages d'alcooliques abstinentes ou non.

---

**Carte** - 04/11/2022 à 03h57

Bonjour Lyrei

Bienvenue sur le forum et la communauté va t'aider soit en rassurer.

Tu fais bien de te poser la question relativement tôt et je t'invite à te rapprocher de ton médecin traitant et d'un psychologue pour comprendre ton besoin d'alcool quelque fois dans la semaine;

Au delà du stress de nos vies et du besoin indéniable de trouver des solutions pour avoir le soir un moment de répit, l'alcool est effectivement un produit qui permet grâce à son effet de soulager notre stress. Tu comprends bien que cela n'est pas la solution mais bien la PIRE. Car l'alcool va au contraire t'amener vers le bas invariablement.

Boire de l'eau, faire du sport, lire, s'occuper, sortir, marcher, prendre un bon repas sont des solutions pour palier à ces crises de Craving

que nous avons tous plus ou moins à des niveaux différents.

Perso, un suivi psychologique même éphémère me semble être une solution non douloureuse qui pourrai fortement t'aider

Bonne journée et au plaisir de te lire

Sylvain

---

**Zozo94 - 06/11/2022 à 14h31**

Bonjour Lyrei,

J'espère que tu as passé un bon weekend et que tu as pu prendre du recul sur les interrogations de ton dernier message.

En effet, si tu as écrit ça c'est qu'un signal d'alarme s'est déclenché en toi concernant ta consommation. Quelque part, inconsciemment ou consciemment tu as analysé ton comportement et remarqué une évolution, celle que tu décris : "avant, je buvais 2/3 verres, maintenant 6", "je bois le mercredi alors qu'avant non", "une grande envie de boire très difficile à faire passer", je n'arrive pas à me limiter à un seul verre".

Dis toi bien que ces évolutions arrivent à beaucoup de monde, et rares sont ceux qui en sont conscients et les détectent à temps et si précisément. C'est pour cela que certaines personnes glissent sans s'en rendre compte et accentuent leur dépendance malheureusement indépendamment de leur volonté. Je ne sais pas quel âge tu as, mais j'ai eu la chance de détecter les mêmes comportement que tu décris assez tôt dans ma vie, 21-22-23 ans (j'en ai 27 ajd), et je me suis tout de suite tournée vers des professionnels de santé (médecin traitant en premier), puis plus tard sur ce forum, et même vers des groupes de parole dernièrement. Je t'encourage donc à en discuter avec un médecin, même généraliste, qui pourrait t'orienter, ou un psy si tu as déjà affaire à ce type de professionnels. A partir de là, tu pourras analyser ta consommation et ton comportement vis à vis de l'alcool de manière encadrée, tu auras des conseils, des questionnements intéressants à soulever. Et tu pourra recalibrer ta relation à l'alcool : consommation modérée, abstinence, etc.

Et bien sûr, tu peux continuer de lire les posts de ce forum et d'y participer. Tu trouveras peut être des échos à ta vie dans certaines histoires.

Aussi, les réponses à ces question n'arrivent pas en un jour. C'est souvent plusieurs mois voire années de questionnements, d'essais, de ratage, de réussites, de prises de conscience, de chute, de doutes etc. avant de commencer à se connaître et à savoir ce qu'est l'alcool pour nous, ce qu'il représente, pourquoi et comment on le consomme.

En tout cas encore une fois bravo d'avoir eu le courage d'exposer tes questions ici et n'hésite pas à donner des nouvelles.

---

**Lyrei - 09/11/2022 à 21h44**

Bonsoir,

Merci pour vos retours.

Je pense avoir identifié mon attrait pour l'alcool. J'ai un métier prenant physiquement et psychiquement et l'alcool me permet de relâcher la soupape et m'amène à un certain bien-être, une sorte de détente "mystique".

Je me suis mis comme interdit de boire toute seule, chose que pour l'instant je parviens à faire. Par contre niveau consommation j'ai pas forcément baisser les doses. Vendredi j'étais à une soirée, j'ai pas compté le nombre de verres mais j'ai beaucoup bu, pas assez pour être en gueule de bois le lendemain mais j'ai quand même bien bu. Je n'ai pas bu jusqu'à ce soir, mon compagnon avait ouvert une bouteille du coup je n'ai pas su dire non. J'ai bu deux verres de vin, mon corps a envie de boire plus mais je me stoppe car demain m'attend une grosse journée de travail.

Je vous avoue que je n'ai pas trop la moindre idée de part quel bout prendre le problème. Je ne peux pour l'instant pas prendre rdv dans des centres spécialisés car ils sont ouverts sur mes horaires de boulot. Un psy, j'ai eu une très mauvaise expérience par le passé du coup je n'ose pas trop y retourner.

Encore merci pour vos retours.

---

**Celeste12 - 15/11/2022 à 14h05**

Bonjour je viens de parcourir le site , de m'inscrire. J'ai cherché dans le forum un intitulé qui collait avec mon ressenti et je me reconnais assez dans celui de Lyrei.

Dans réponses, je vois des choses comme l'importance de la prise de conscience.

Mais alors mon problème , c'est que comme lyrei à un moment (il y a quoi...4 ans? Plus?) j'ai dit à mon entourage que ma consommation régulière, jamais excessive chaque fois mais quasi quotidienne, la petite bière après le boulot, puis une ne suffit plus on a envie de plus, avec mon mari à l'époque, etc... tout le monde me disait que non.. ça allait.

Bon mon propre mari m'a dit que j'avais qu'à arreter et que ce n'était pas son pb. Des amis ont entendu cela et là ils ont été choqués.

Depuis j'ai divorcé . Mais j'ai gardé cette habitude. Mon nouvel amoureux ne boit pas une goutte alors c'est le comble !

Pareil quand je lui en parlait il ne se rendait pas compte. Moi non plus lyrei même après des bonnes quantités j'étais jamais ivre, forcément j'ai une super accoutumance!

J'ai tenu un mini calendrier où j'entourais les jours sans alcool. Je viens de retomber sur 2021... Novembre: 5 jours sans. Octobre: 4 d'affilée. C'est tout. C'est l'an dernier que j'en ai parlé à ma médecin. Je me suis mise à pleurer de soulagement de me libérer de ça "officiellement". Mais échec total elle m'a parlé de médicament je ne me suis pas sentie soutenue rien.

Puis en juin une ostéo m'a bcp encouragée mais a aussi dit que pour l'instant en effet c'est ma façon de gérer le stress, etc, qu'il faut que je m'accepte ainsi car culpabiliser n'aide pas, mais que je dois voir qu'à long terme, puisque j'en ai l'envie, je vais y arriver.

Mais voilà! Même point! Depuis des années! Je crois que je vais aller au centre de consultations gratuites de ma région. J'ai besoin qu'on me dise : Oui si tu te sens mal, c'est qu'il y a un souci et on va t'aider, pas qu'on me juge sur ma belle apparence gaie et enjouée. Notamment, je bois en fin de journée et j'ai mes enfants , et je veux pas qu'ils voient leur mère avec un verre à la main comme une chose normale!!!

QUand j'ai vu mon sac de bac à verre cette semaine, MDR, je crois que ça m'a paru tellement ridicule! 3btl de vin, 2 grandes bières, 2 petites. Seule à boire! Bon! Je me suis demandé, je pourrais me forcer à les dessiner, chaque semaine, ce serait galère et mal fait quand y en a autant, et rassurant et soigné quand je n'aurais que deux petites bières d'abbaye...

Mais j'ai aussi besoin d'entraide de voir que je ne suis pas forcément seule avec ce ressenti de "je me gâche, je m'empoisonne, pourquoi? Parce qu'on ma montré que ça faisait cool etc et que bon j'adore la bière perso... mais enfin! ça vaut le coup de me rendre malade? De dépenser de l'argent?"

Merci de m'avoir lue ... C'est un peu nouveau pour moi!

---

**Zozo94 - 16/11/2022 à 10h56**

Bonjour Lyrei,

Comment arrives tu à gérer ta consommation cette semaine ? J'espère que tout se passe bien pour toi.

Quand je me suis aperçue de mon problème au début, mon premier interlocuteur a été mon médecin généraliste. Ca parait banal comme ça mais ca a été un énorme premier pas et il a su m'orienter vers un addictologue à l'hôpital.

Pour ma rechute l'année dernière, pareil, un autre médecin généraliste qui a pris le problème au sérieux et a même su me prendre en charge le temps que j'ai un rdv dans un centre addicto.

Donc ça pourrait être pourquoi pas un premier pas pour toi ? Demander l'avis, les conseils de ton médecin, voir ce qu'il en pense, où tu pourrais te diriger etc. ?

---