

## SUIS-JE (OU AI-JE ÉTÉ) DÉPENDANTE ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 21/12/2013 à 17h41

Bonjour,

Je sais que ma question peut surprendre, mais je me pose des questions à mon propre sujet sur l'alcool.

J'ai commencé à boire il y a des années suite à un choc affectif. Quand j'ai rencontré celui qui allait devenir mon mari, comme il buvait pas mal (et boit toujours, trop), j'ai continué. Ayant changé de métier et travaillant depuis chez moi, il m'était facile de boire dès le matin. Pour faire simple, je buvais plus d'un litre de vin blanc dans une journée et souvent le soir, après le dîner, du whisky.

Dans mon esprit, j'étais devenue dépendante de l'alcool, d'autant qu'il y a des cas dans ma famille et que je crois au facteur génétique. Tous les matins avant de commencer à boire, je me disais qu'il fallait que j'arrête sans y parvenir. Je me sentais humiliée.

Une de mes belles-sœurs m'a fait dans l'année plusieurs fois la réflexion que j'avais beaucoup grossi, ce qui était exact. Or, c'est un sujet sur lequel je suis particulièrement sensible, ayant passé l'essentiel de ma vie à osciller de la boulimie à l'anorexie. Cela a fini par faire déclic, et j'ai entamé un régime. Mais je perdais peu de poids, 2 ou 3 kilos seulement. Très préoccupée par mon poids, j'ai essayé de voir ce que je pouvais supprimer dans mon alimentation, vu que déjà je suis végétarienne, je n'aime pas ce qui est sucré, etc. J'ai fini par cerner l'alcool (et le fromage, mais ici, je sors du sujet). À ce propos, lors de mes hospitalisations assez nombreuses lors de crises d'anorexie aiguës, j'avais constaté que je ne pensais pas à boire.

Du jour au lendemain, sans en parler à personne, sans aucune aide, ni chimique ni psychologique, j'ai supprimé sans aucun problème toute consommation d'alcool. Je ne buvais plus que de l'eau et du thé. J'ai surveillé mon poids, et là, j'ai vu que ça fonctionnait. J'ai perdu rapidement des kilos, presque dix en moins de trois mois (et je suis petite). J'ai récupéré ma taille 34. Je suis même en-dessous du poids qui me permet de rester en forme.

J'ai fait l'essai deux ou trois fois en famille ou à l'extérieur, de boire un apéritif. J'ai bu mon verre avec plaisir, mais sans avoir envie de me resservir.

Du coup, je me pose des questions. Ai-je été vraiment dépendante, ce qui est une question importante, parce que dans ce cas, cela peut recommencer. Ou étais-je quelqu'un qui buvait trop parce que je trouvais ça bon, sans pour autant être une "vraie" alcoolique ? Est-il aussi facile que ça de s'arrêter ?

Je me demande aussi si je n'ai pas remplacé une dépendance par une autre : le plaisir de la faim et de la légèreté s'est substitué au plaisir de l'alcool.

Je suis à la limite de la maigreur, je dors beaucoup plus la nuit, mais j'ignore si cela a un rapport. Je suis beaucoup mieux dans ma peau, malgré des coups de fatigue sans doute liés à des carences alimentaires.

Cela peut paraître dérisoire par rapport aux gens qui essaient de s'en sortir et qui sont en grande difficulté, mais j'ai quand même besoin d'avis car je veux rester mince et de toute évidence, c'est en grande partie l'alcool qui me faisait grossir.

Je vous remercie et vous souhaite de bonnes fêtes.

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 07/01/2014 à 13h22

Bonjour BÉRÉNICE,

tu dis: "J'ai commencé à boire il y a des années suite à un choc affectif."

On commence à boire sans pour autant être dépendant souvent suite à des carences affectives et pour certaines personnes avec le temps l'on rentre dans ce que l'on appelle LA DÉPENDANCE.

"Ai-je été vraiment dépendante"

On devient dépendant à vie, ou on ne l'ai pas, mais la dépendance ne disparaît pas comme cela du jour au lendemain.

"Ou étais-je quelqu'un qui buvait trop parce que je trouvais ça bon, sans pour autant être une "vraie" alcoolique ?

Oui c'est possible tu n'es peut-être par rentré dans le cercle infernale de la dépendance.

"Est-il aussi facile que ça de s'arrêter ?"  
NON, quand on est dépendant.

Le mieux est de prendre contact avec un addictologue qui déterminera ton éventuelle dépendance.

Si tu as des questions je te répondrai sans problèmes selon mes connaissances et mes convictions.

J'ai bu abusivement pendant 35 ans et suis abstinant total depuis 7 ans.

Bonne journée  
Bon courage  
Hervé

---

**SuzieQ** - 24/03/2023 à 14h19

test accept 1

---