

DÉPENDANCE

Par almav Postée le 15/12/2023 14:25

Bonjour, Si je consomme régulièrement de l'alcool (2 verres par jour, voire plus), mais que je suis capable de ne pas boire pendant 1 à 2 mois de suite, peut on considérer que je suis addictive ?

Mise en ligne le 18/12/2023

Bonjour,

Vous évoquez une consommation quotidienne d'alcool que vous parvenez à arrêter, et vous vous interrogez sur votre possible addiction. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe afin de faire le point sur vos habitudes de consommation.

L'addiction se caractérise d'une part par la perte de plaisir dans la consommation, et d'autre part par l'incapacité à ne pas consommer, malgré des conséquences négatives sur plusieurs aspects de la vie (entourage, travail, santé, estime de soi...).

Puisque vous parvenez à ne pas boire pendant plusieurs semaines, il semble que vous ne soyez pas confronté à l'addiction à l'alcool.

Cependant, sans pour autant être dépendant, il est possible d'avoir des conduites addictives avec l'alcool, qui se manifesteraient par exemple dans le besoin récurrent de boire pour se détendre après une grosse journée, ou pour surmonter le stress, ou encore pour se donner un coup de pouce. Nous vous joignons en fin de page, les deux articles de notre site consacrés à la réflexion autour de sa consommation d'alcool.

Par ailleurs, votre consommation (2 verres ou plus, tous les jours) est au-delà des repères de consommation à moindre risque définis par les spécialistes de prévention des risques liés à l'alcool. En effet, afin de réduire le risque de développer des cancers et autres troubles liés à une consommation régulière d'alcool, il est recommandé de ne pas boire plus de deux verres par jour, et de s'abstenir au moins deux jours dans la semaine. Nous ajoutons en fin de réponse l'article de notre site internet qui explique ces repères.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de réponse.

N'hésitez pas à revenir vers notre équipe en contactant notre service d'écoute: par téléphone, entre 8h et 2h (au 0 980 980 930, appel non surtaxé), ou par tchat, entre 14h et minuit en semaine, et entre 14h et 20 le week-end. Notre service est ouvert tous les jours sans exception.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Pour une consommation à moindre risque
- Comment savoir si j'ai un problème ?
- Je bois un peu tous les jours