

Vos questions / nos réponses

Questionnements sur ma consommation d'alcool

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/01/2013 18:39

Bonsoir,

J'ai 26 ans et je me pose quelques questions sur ma consommation d'alcool. Je ne pense pas que ce soit grave, mais pourtant je me pose beaucoup de questions. De nature angoissée, j'ai tendance à imaginer le pire (devenir sévèrement alcoolique, avoir une maladie à cause de l'alcool, faire n'importe quoi sous alcool et ne pas m'en souvenir et risquer perdre des êtres chers...).

Je viens d'une famille où le vin à table a toujours été là. Ma mère a toujours bu du vin le soir. J'ai goûté à l'alcool relativement tôt, vers 12-13 ans je dirai... pour commencer à boire vers 15-16 ans : premières grosses soirées où j'étais complètement ivre puis des petites habitudes sont venues rapidement : depuis 18 ans, je bois régulièrement des verres de vins à table dans ma famille, parfois trop. Aujourd'hui mon ami ne boit pas, on vit tous les 2, donc je bois très rarement seule à la maison. Je bois en moyenne 2-3 soirs par semaine, de manière raisonnable (un apéro + 3 verres de vin). En revanche, je sors en général une fois par week-end, où je bois vraiment beaucoup trop. Comme si je recherchais l'ivresse, un certain lâcher prise, ce moment où je suis + détendue et j'ai moins "peur" de parler... Souvent, je démarre au resto par un apéro et 6-7 verres de vin pour continuer ensuite à boire environ 6 verres encore dans des bars. Je deviens ivre, je parle beaucoup plus facilement, je passe généralement de bonnes soirées, rien de grave n'arrive (sauf une chute une fois mais rien de grave, juste une bosse). En revanche, le lendemain je ne suis pas bien du tout, en + du mal de tête ou ventre, je culpabilise en me disant que j'ai trop bu, que je ne me souviens plus de tout ce que j'ai dit, je n'aime pas ce flou de fin de soirée et je me dis qu'il pourrait en + m'arriver de mauvaises choses en rentrant... bref j'angoisse. Et ça fait quelques temps que ça me fait ça...

Je me suis déjà dit que je buvais trop et mon ami me l'a déjà dit aussi. J'aimerais trouver ma limite : le moment où je suis un peu pompette et bien j'aimerais arrêter à ce moment là, et boire du coca ou de l'eau.. J'aimerais réussir à trouver cette limite, ne pas être dans ces états le lendemain, et ne pas ressentir de culpabilité, d'angoisse et surtout me souvenir de ce que je dis. Le fait que mon ami ne boive pas, et le fait qu'il n'aime pas trop que je boive, accentue, je pense mes sentiments d'angoisse...et la peur qu'il me quitte. A côté de ça, je vois une psy depuis 2 mois pour des raisons d'angoisse, de peur... Rien de grave mais ça me fait du bien. Je ne sais pas si je devrais arrêter totalement de boire, ce qui m'embêterait vraiment car j'aime réellement le vin... ou s'il est simplement possible de réduire et de trouver cette limite. Mais comment faire ? Existe-t-il des aides naturelles (type plantes, infusion...) ? Qu'en est-il du bachlofène ? Je me demandais aussi si l'arrêt de la cigarette (j'ai fumé 10 ans depuis mes 15 ans au moins un paquet par jour) n'a pas accentué ma consommation ? Y a-t-il un autre moyen d'activer cette dopamine ? Le sport ? Je vous remercie pour toutes vos réponses.

Bonjour,

Nous sommes sensibles à vos interrogations et nous nous emploierons, dans la mesure du possible, de vous éclairer. Vous êtes issue d'une famille où l'alcool semblait être valorisé et apprécié. Par ailleurs, dès votre jeune âge vous avez eu l'opportunité d'être en contact avec ce produit pour en faire une habitude de consommation à votre adolescence.

On peut affirmer que vous connaissez l'alcool et que c'est un produit qui vous est familier et facile d'accès. Cependant, quand bien même vous relativisez l'état dans lequel l'alcool vous met l'alcool après l'avoir consommé, les interrogations que vos consommations suscitent ne sont pas infondées.

En effet, d'une manière globale, une consommation régulière d'alcool (et même dans certains cas sa consommation irrégulière également) est impliquée dans la plupart des problèmes sociaux (accidents de la circulation, du travail, de la vie courante en plus de la violence et de la délinquance). De plus, il est en cause dans de nombreuses pathologies : les cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de l'intestin et du foie, etc....

Nous entendons que vous êtes, de nature, angoissée et que cela participe, peut-être, de votre propension, à vous alcooliser pour désangoisser. Vous mentionnez aussi votre recherche de « lâcher prise » et/ou d'ivresse. Quelle que soit la raison de vos alcoolisations, recherche d'apaisement ou d'ivresse, le fait est que vous consommez de manière **compulsive**. Votre souci majeur semble être, pour vous, l'impossibilité à trouver la limite. C'est dans cette logique que nous vous conseillons d'éviter, le plus possible, les lieux et les personnes ayant un rapport avec vos consommations. Si cela ne vous est pas possible, anticipez et élaborer vous des stratégies de réponse vous permettant de dire « non » ! Si ça ne l'a pas été, parlez-en avec le psychologue qui vous suit. Il peut constituer votre premier interlocuteur.

En ce qui concerne ce que vous nommez « aide naturelle », vous faites peut-être allusion à l'homéopathie, qui est effectivement une aide non médicamenteuse et qui existe. Nous vous suggérons de vous rapprocher de votre pharmacien qui pourra mieux vous conseiller. Quant au baclofène, il n'est pas ou pas encore destiné au traitement alcoolique (même si certains médecins le prescrivaient déjà et que des témoignages de personnes alcooliques ont rapporté leur « efficacité »). Nous ne pouvons pas, non plus, exclure le lien entre votre arrêt du tabac et l'amplification de vos alcoolisations, mais nous avons compris que votre compulsivité est bien antérieure à votre arrêt du tabac.

Vous pouvez, en effet, développer d'autres centres d'intérêt, d'autres occupations, vous recréer d'autres désirs, autres que l'alcool. Le sport, pour reprendre votre exemple, en est un. Nous ne pouvons terminer notre réponse sans mentionner votre conjoint qui, certes, désapprouve votre alcoolisme, sans pour autant vous juger. Nous vous suggérons d'en parler avec lui et de mettre à profit son soutien.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, avoir une aide en centre d'alcoologie situé dans votre département de résidence. Il s'agira pour vous d'être prise en charge par des professionnels (médecins addictologues, psychiatres, alcoologues, psychologues) qui vont vous aider à redéfinir votre consommation et s'employer à répondre à vos demandes. Vous trouverez deux adresses en fin de message et nous vous conseillons de les contacter.

Bon courage et cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[Unité de soins en addictologie Fernand Widal](#)

200, rue du Faubourg-Saint-Denis
Médecine Interne Toxicologique et Addictologique
75010 PARIS

Tél : 01 40 05 42 01

Site web : www.aphp.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-12h00 14h00-16h00

[Voir la fiche détaillée](#)

[Hôpital Cochin : Service d'hépatologie médicale et d'addictologie](#)

27, rue du Faubourg Saint-Jacques
Hôpital Cochin- Hépatologie médicale
75014 PARIS

Tél : 01 58 41 42 43

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h, hors jours fériés

[Voir la fiche détaillée](#)