

LES "PETITS" BUVEURS

Par **Profil supprimé** Posté le 28/01/2016 à 02h17

Nulle part on ne parle de nous, les "petits" buveurs. Ceux qui ont gardé un travail, un conjoint, qui font le ménage, lisent sortent gardent le sourire et ne s'endorment pas dans leur vomi etc etc

Ceux qui ne peuvent pas s'empêcher de boire leur verre de vin ou de bière chaque soir. Pourquoi?

Parceque ce n'est pas assez? Ce n'est pas assez glauque? On n'a pas le nez rouge et on ne démarre pas au blanc le matin? Mais ce p*** de verre en rentrant, si on ne l'a pas, on pète un plomb quand même. Alors quand je lis (sur des sites santé sérieux et spécialisés dans l'alcoolisme): "Pour une femme, il vaut mieux ne pas dépasser 14 verres d'alcool par semaine", non mais ALLO!?!?ouhouh?!?! c'est énorme!! On fait quoi si on n'en boit que 7 ? On se remet notre questionnement sur l'alcool en poche, on se dit qu'on en est loin, que tout va bien et on continue, rassuré, comme si de rien n'était?

Mais pourtant, si on ne peut se passer d'un verre, c'est qu'on est dépendant, non? On a aussi besoin d'aide, non? J'imagine que chaque corps, chaque métabolisme est différent, et que certains, comme moi, ne peuvent pas boire 8 bières sans tomber dans le coma, donc, ok c'est une chance, on s'arrête avant, mais la dépendance est bien là, la culpabilité est là, l'angoisse, le sentiment de ne pas maîtriser. De ne pas pouvoir maîtriser ce "19:00-22:00" sans un verre d'alcool... Pour aider... pour faire passer la pilule, pour rester bien, pas s'enervner, pas faire la gueule...

Pourquoi est-ce que cette souffrance est niée? on parle des hyperphages, des boulimiques, des fumeurs, des accros aux jeux etc mais dès qu'il n'y a pas de drame, pas de sang, de bagarres, de vomi, de licenciement... on se démerde seuls? jusqu'à ce qu'on se démerde plus?

Merci de m'avoir lue
Respect à tous.

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 28/01/2016 à 12h10

Bonjour,
pensez vous que j'ai un problème si j'ai pris la mauvaise habitude de bouffer un chewingum tous les jours après le café....
le mieux est l'ennemi du bien.
est ce votre verre journalier qui vous pose le problème essentiel.

Profil supprimé - 28/01/2016 à 12h44

imaginons que vous partiez en trekking pour 15 jours avec votre sac à dos, allez vous emportez vos 15 doses d'alcool???

Profil supprimé - 28/01/2016 à 12h50

Quel humour, quelle faconde. Mais je m'y attendais bien. Ok je vais essayer de me détendre, merci.

Profil supprimé - 28/01/2016 à 14h13

Scarlett,
Rien ne t'empêche d'appeler les alcoolique anonymes, d'aller voir un addictologue ou d'attaquer une psychothérapie si tu penses que tu as un pb à régler.

Moderateur - 28/01/2016 à 16h47

Bonjour Scarlett,

La dépendance à l'alcool ne se compte pas en nombre de verres. Vous pouvez tout à fait être dépendante à un verre par jour, c'est une question de ressenti. A partir du moment où vous dites que vous ne pouvez pas vous en passer, que cela vous aide à faire "passer la pilule", que vous vous sentez coupable et angoissée de ne pas maîtriser il n'y a pas trop de questions à se poser sur votre relation à l'alcool.

Les recommandations que vous citez ne sont pas faites pour définir un seuil à partir duquel on serait dépendant mais pour signaler que les risques s'amplifient lorsqu'on dépasse un certain niveau de consommation. Mais les risques pour la santé et le risque de dépendance existent bien dès le premier verre !!

Par conséquent ne vous sentez pas exclue des discours ou de ces forums au prétexte que vous buvez moins que les autres. Encore une fois c'est votre ressenti qui compte, faites-lui confiance.

Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent vous accueillir gratuitement pour en parler et pour essayer de vous aider à résoudre ce problème. Vous pouvez trouver le CSAPA le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

N'hésitez pas à vous faire aider, ne culpabilisez des petites quantités que vous buvez par rapport aux autres.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/01/2016 à 17h47

Scarlet, désolée... Mon intention n'était pas de vous rendre mal par contre ma question trekking est toujours valable.... et je vous souhaite de vous sentir mieux, même en buvant 1 verre tous les soirs..... Vous pourriez être notre Sam à tous.... alors!!!! est ce CE verre qui vous rend si mal...

Profil supprimé - 28/01/2016 à 18h07

Vous savez je ne me considère pas non plus comme un gros buveur, je ne bois pas le matin, je ne vomis pas (comme vous dites), j'ai un travail que j'exerce avec passion et sans boire une goutte. et si j'étais sûre de boire 14 voire 18 bières par semaine, cela ne me poserait aucun problème.....

quel est le problème de l'alcool : devenir dangereux pour les autres (l'êtes vous), dangereux pour vous même ???? avez vous peur de boire plus qu'un verre par soirée à l'avenir ????

Profil supprimé - 29/01/2016 à 14h38

Bonjour Scarlet . Je comprends ton propos , sans élucubrations inutiles ... J'ai un fait actuel , étant en rapport avec une personne malade d'alcoolisme aigu . Dans mon chemin psychologique personnel , je me suis demandé d'où pourrait venir (en partie) les quelques avatars rencontrés sur mon chemin de vie , avec l'alcool . L'alcoolisme est une maladie , pas une tare . Je pense que cette maladie , peut sommeiller en n'importe qui , et que le terrain de cette addiction pourrait être parfois préparé très tôt . Aujourd'hui , j'analysais , réfléchissais du cours de mon existence . J'ai pris ma première cuite , à 5 ans ! Lors d'une réunion de famille , et tout le monde étant parti ... ailleurs , j'ai échappé à l'attention de tous . J'ai fait les fonds de verre , et me souviens , parfaitement ; quoi que de façon assez diffuse ; de la réflexion que j'ai reçue : Mais il est ivre !!! Je passe sur les quelques soucis , que j'ai pu avoir par la suite . Mais après un incident , "remarquable" , j'ai eu les conseils d'un toubib : Surtout pas d'alcool ! Comme j'en ai eu d'un autre : Pas d'alcool et pas de médicaments ! Les réponses sont à aller chercher parfois très loin , et sans doute sont elles très subtilement , enfouies , et multiples . Elles sont , aussi dans mon cas , dans le fait que dans mes boulots , j'ai eu autour de moi ; des personnes en addiction ; ceci sans vouloir me faire de cadeau , et chercher des excuses ... faciles . Mon dernier job , a été l'occasion de bosser avec un 'collègue' , en addiction , qui cachait bien son jeu ; pour finir et être mis en retraite sur un énorme Burn Out , mal soigné , couché 3 ans , après avoir viré les médicaments , je suis resté abstinente en alcool et tabac . On a un terrain favorable à l'addiction , et à notre petit déni perso . L'addiction peut revenir vite , tu a raison ; il faut chercher les raisons qui te donnent une raison de faire ça . Pas facile . Je serai prétentieux d'affirmer que je sais pour autrui ; c'est le boulot des spécialistes , et une partie du boulot est notre boulot . Pas facile sans aide , sans volonté ; sans décision ferme qu'il faut préparer . Je te souhaite bon courage , dans ta réflexion que tu sembles avoir amorcée .

Profil supprimé - 30/01/2016 à 02h44

Merci beaucoup pour vos réponses.

Du courage à tous.

Amicalement

Scarlet
