

## BUVEURS NORMAUX?

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 21/07/2017 à 19h09

Bonjour a tous,

Je voudrais reagir a cette expression semblant anodine, buveur normaux.

Je l'ai revu recemment dans les docs des aa et cela m'a fait tiquer, en fait qu'est-ce qu'un buveur normal ?

Beaucoup ici sont d'accord pour considerer que l'alcool est une drogue, un psychotrope, je rajouterai comme presque tous les autres.

Donc s'il y a des buveurs normaux, il y a des fumeurs normaux, des cocainomanes normaux, des heroinomanes normaux non ?

Alors qu'est-ce qu'un consommateur de psychotropes normal ?

Je pense (voir le doc des neurologues suisses que j'ai laisse dans les choses qui nous ont aidés) qu'à partir du moment où ils sont consommés régulièrement la plupart des psychotropes, dont l'alcool, entraînent une dépendance chez tout le monde. À partir du moment où il y a une dépendance, ne serait-ce que psychologique, je pense que l'on ne peut plus parler de quelque chose de normal.

Donc un consommateur de psychotrope normal ne peut être un consommateur régulier.

Mais quelqu'un qui va boire 2 à 3 verres de vin, une fois toutes les 3 semaines, pour le goût, le plaisir, sans habitude d'action avec, est-ce un consommateur d'alcool au sens où l'on l'entend généralement ?

Voilà ce qui me bloque, je tourne ça dans tous les sens et en fait le problème c'est la notion de norme. Pour ceux qui écrivent ces mots, j'imagine qu'un consommateur normal c'est quelqu'un qui va boire ses 2,3 verres par jour, dans la norme oms et alcooliers.

C'est la norme parce que c'est ce que fait la majorité des gens, mais ce n'est en rien une vision objective des choses. Un joint par jour c'est pas « normal », un trait par jour c'est pas « normal ». La répétition régulière, journalière, ou avec toujours la même action associée d'un psychotrope n'est pas « normale ».

Je ne dis pas qu'elle met en danger immédiat forcément, elle peut même durer une vie ; tout dépend des équilibres et de la personne, et de l'écho du produit en nous, mais elle crée une dépendance. Avec tout ce que cela peut entraîner suivant nos réactions au manque.

Si vous me dites que boire normalement c'est gérer sa conso j'en reviens à la même chose. Une personne sans souci majeur, avec des équilibres corrects dans sa vie qui boit 2 verres à midi, 2 le soir, l'apéro en plus le week-end, vous semblera gérer sa conso. Pas vraiment d'exces répétitif, une bonne petite impregnation régulière. Mais en fait quand est-ce que cette personne est confrontée au manque ? Qui sait comment elle réagira si un de ces piliers de vie s'effondre ? Demandez lui déjà de ne pas consommer une semaine, il vous enverra sur les roses. Boire comme ça est déjà être sous l'influence très régulière d'un psychotrope non ? On gère tant qu'il y a rien à gérer en fait, c'est tout je crois. Prends un grand stress, une grande peine à travers les dents et voyons ceux qui continuent à gérer... Alors là d'un coup on devient malade alcoolique... Mais ça fait longtemps que la drogue coule dans les veines !!!

Pour tout ceux qui arrêtent, ne pensez pas que vous êtes anormaux.

Si la conso est issue d'un comportement addictif c'est celui là auquel il faut vous intéresser je crois, l'alcool n'en est qu'un révélateur.

Vous êtes comme un quart des personnes environ, et souvent quand on le gère un peu on trouve de belles personnes derrière ces addictions.

Si elle ne l'est pas, que vous vous êtes faits prendre au piège en douceur, vous avez consommé pendant des années un psychotrope puissant, à haut pouvoir de dépendance. Une fracture dans la vie, ou rien que la monotonie, du gris souvent, le côté anxiolytique fait son effet, et vu qu'il crée l'accoutumance, les doses augmentent jusqu'à ce que ça impacte assez pour faire réagir, ne regrettez rien vous vous libérez de cette drogue.

Un buveur qui boit sans trop de risque est un buveur qui boit en testant régulièrement sa dépendance, qui ne l'inscrit pas journalièrement, ou tous les week-ends, qui vit beaucoup plus de jours sans qu'avec. Et parmi les millions de consommateurs ce n'est pas vraiment la norme.

Considerer qu'un buveur régulier est une norme saine c'est prendre le risque de vivre dans le regret de ne plus pouvoir le faire, de sentir que du négatif de la différence que crée l'arrêt, alors que vous vous comparez à un "drogué" (je fais exprès, je n'aime pas la connotation de ce mot 😊) Pas la peine de ce poids, il y en a déjà tant d'autres...

Vraiment j'aimerais qu'autour de vous vous demandiez d'arrêter 10 jours, une semaine, comme ça par défi ou juste pour voir, à des personnes qui boivent régulièrement, même peu. Et venez dire ici ce que vous remarquez, combien l'ont fait, leurs commentaires. Rien que demander ça fait presque honte non ? 😊 Pourtant 10 jours sans alcool dans une vie de façon voulue, pas imposée, ça devrait pas être la mort quand même pour des buveurs normaux qui gèrent leur conso...

C'est la gestion du manque qui apprend le plus sur nous, ce produit, son lien à nous.

A vous lire et bonne journée à tous 😊

---

### 4 RÉPONSES

[Olivier 54150](#) - 25/07/2017 à 21h46

bonjour flo,

Pour moi un buveur normal et quelqu'un ou l'alcool ne pose aucun problème dans sa vie quelque soit sa conso, ou bien quand le bénéfique et plus important que le déficit... Cela existe et oui tout peut basculer à tout moment, mais qui sait quand, qui, comment et pourquoi ?

difficile de répondre et c'est stressant, voir énervant.

Perso, je connais quelque personnes, pas beaucoup, qui arrête 10 / 15 jours, voir un mois l'alcool, juste pour voir si ils arrivent.

oliv

---

### Profil supprimé - 26/07/2017 à 13h38

Salut Oliv',

Merci pour ces quelques mots, c est tout con mais ca fait du bien 😊

Tes amis ont compris pas mal de choses en se testant ainsi, ils sont conscients de ce qu'ils prennent et c'est déjà énorme je trouve..

Tu sais Oliv 6 ans avant que l'alcool ne m'impacte vraiment de façon voyante, on aurait pu dire que je gerai ma conso vu de l'extérieur.

Et même de l'intérieur, tu m'aurais demandé je t'aurai dit je gère, un appart, un taf que j'aimais dans les vignes et le vin, ah tiens l'affectif on aurait pu voir quelques failles mais ça va je vis une sexualité plutôt épanouie, tout va bien.. Et pourtant avec le recul j'étais déjà imprégné, je cachais déjà des failles avec tout ça. J'ai des comportements addictifs ok et je conçois que la plupart des gens sont différents. Mais Oliv tu ne crois pas que si tu enlèves la ration journalière d'alcool à un cadre, marié, 3 enfants, pour le cliché, il ressentira un manque? Si il y a une conso régulière il y a une dépendance et comment il gèrera le manque ça on ne sait pas, mais pour moi c'est là qu'on voit ou on n'est pas dans la consommation.

La norme (si tant est qu'elle existe), je la définis en fait par rapport à un état naturel, sans prise de psychotrope. (Oui dans la nature on retrouve des animaux qui se "défoncent" je sais 😊). En prendre tous les jours sans savoir ce que l'on prend vraiment ne peut pas être "normal".

Combien savent qu'ils prennent quotidiennement un anxiolytique?

Après de mon point de vue c'est différent si c'est un minimum conscient car on peut du coup se confronter volontairement au manque comme tes amis. Ou on peut savoir qu'en fait c'est un anxiolytique que l'on prend, on peut avoir conscience du côté fuité un peu plus tôt, ou si l'on est uniquement dans le plaisir en conscience qu'il a un prix. Et là je veux bien qu'on parle de gestion de consommation. Et je ne dis pas c'est bien ou mal de prendre des psychotropes, le tout est de savoir que l'on le fait, pourquoi et comment.

Mais croire que parce qu'après 2,3 verres on arrive à dire non pour conduire ou s'occuper des enfants on gère c'est un peu se leurrer car on a une conscience d'une dépendance qui pourtant est là si la conso est journalière. Dans l'addiction on ne connaît pas trop ça, nous c'est plus on est off, alors c'est sûr si on regarde tout ça vite fait ils semblent plus "normaux" que nous. Mais par rapport à un état sans psychotrope journalier ils ne le sont pas. Et beaucoup de ces buveurs "normaux" peuvent avoir une vision négative de quelqu'un qui va prendre un autre psychotrope de la même manière qu'eux. C'est pour ça que je vois dans ce terme de buveurs normaux un peu d'hypocrisie, cela ne va pas vraiment au fond des choses je trouve.

Et ça nous fait croire à un normal vis à vis de l'alcool.

Hors je pense que rares sont ceux dans les addictions qui sont juste "anormaux" vis à vis de l'alcool. On va retrouver le même comportement sur d'autres choses, donc c'est très très restricteur de le limiter à l'alcool.

En consommant de façon régulière tout le monde s'imprègne de ce produit, de façon un "maladive" quand on a des comportements addictifs, la vie fait que cela se verra ou non suivant les déséquilibres que l'on traversera et notre façon de les ressentir, d'y réagir.

Bon 3876 mots, j'arrête 😊 Merci d'avoir répondu Oliv, et regarde bien dans ma version des choses il n'y a pas vraiment d'interrogation, de zone de flou quand au pourquoi du basculement, la zone de flou elle est créée en ne faisant pas de différence entre addiction et dépendance, et ne considérant pas tout à fait l'alcool comme un autre psychotrope je crois.

---

### Olivier 54150 - 26/07/2017 à 17h12

J'ai commencé à boire vers 17 ans pour arrêter 28.

De temps en temps, puis toutes les semaines puis tous les jours. Et jusqu'à la dépendance physique et la déprime de ne pas pouvoir m'arrêter même ralentir, je ne me suis rendu compte de rien. Même en buvant chaque jour plus que de raison et pire le samedi, il n'y avait pas de problèmes. Pour moi je buvais normalement. Ceux qui voulaient me dire le contraire étaient pour moi des rabageois. Un déni total. Bien sûr, lorsque je me suis rendu compte que toute ma vie tournait autour de la bouteille, c'était bien trop tard pour retourner à la "normalité".

Et c'est bien ainsi, c'est ce qui m'a fait bouger et fait sortir de plein de croyances. Me sortir "seul" d'un tel merdier m'a apporté le sens de la responsabilisation. Arrêté d'accuser l'extérieur de ce que l'on vit c'est déjà pas mal. Rien que pour ça je trouve que c'est une chance pour moi d'être tombé dans l'alcool.

Qu'est ce qui est normal et qu'est ce qui ne l'est pas ? Vivre c'est normal, mourir c'est normal, boire c'est normal, ne pas boire c'est normal, en fait ce qu'on comprend c'est normal et ce que l'on ne comprend pas c'est pas normal..

---

### Profil supprimé - 27/07/2017 à 16h09

Salut Oliv',

Pour moi la définition de la norme que j'ai donnée à Cholight est assez juste. Raison de plus pour que ce terme de buveurs normaux interpelle. Comprends que ce n'est pas pour moi, (ni vraiment pour toi car tu as fait un chemin réussi avec tes propres armes), pas pour

satisfaire mon ego, me montrer différent ou pinailler que je fais ça. C est parce que cela donne une partie de ce que vit Mouette par exemple. Ou comme ces gens que je voyais dans un groupes de parole qui 6 ans apres etaient encore dans le regret. Bien sur que dépasser nos peurs, nos douleurs nous fait grandir, fait la vie. Bien sur que comprendre que la personne qui peut le plus pour nous c est nous meme est essentiel. Mais parfois la vie ne te permet pas de prendre la distance pour comprendre ça. Je pense a mon ami, premier souvenir? 4 ans, les dents qui s eclatent sur la table basse, c etait la main de son pere derriere sa tete . Et tu vois pour lui la premiere chose que j ai du faire c est de lui faire comprendre que c etait pas lui le coupable de sa vie de violence avant d essayer de lui montrer qu il pouvait en etre plus responsable.

Et tu sais j ai ecrit aussi un peu pour pouvoir echanger la dessus avec des membres aa, qui font souvent reference a ca dans les docs, juste pour dire que les buveurs non dependant ne sont pas la majorité, que leurs buveurs normaux sont deja dans une forme de dependance, donc qu on peut eviter d en faire une reference, une norme, de facon a moins se sentir anormal, a ne pas avoir de regrets. Bon quand je lis Salmiot je vois que lui a aussi largement depasse le stade du regret, sans penser aux buveurs normaux. 😊 C est pour tous ceux qui se sentent vilain petit canard vis a vis de ça.

Je tente une image... C est un peu comme si on etait unijambiste au milieu de personnes a 2 jambes. On peut avancer mais aussi bloquer un peu. Alors voir qu en fait au moins une de leur jambe est en toc je me dis que ça peut aider un peu pour commencer a travailler sur soi plus sereinement. Ça montre qu en fait on a une force en nous a faire grandir. Enfin je l espere 😊 Et si ça sert au moins a un ou une et bien ça me va.

Je comprend les buveurs reguliers, je ne les trouve pas buveurs"normaux", c est normal ?? Oliv' stp !!!! 😊

Et merci encore d avoir repondu, dans ton dernier message il y a plein de sagesse et je souhaite a tout le monde de faire quelques pas sur ce chemin.

Bonne journee Oliv

Ps: Jj ai connu l alcool vers 7 ans, a noel, avec des buveurs"normaux", mon grand pere, ma grand mere, mes parents. Tres peu, pas d implication physique ou mentale, sauf celle de considerer ça normal et de faire comme les grands. J ai pas de haine, je ne leur en veux absolument pas, comme toi je sais que c est tres bien comme ça, mais en route il y en a 60000 par an qui partent car ils n auront pas eu la chance ou la possibilite de comprendre.

---