

**French translator: Petronella Greenhalgh**

**French Editor: Myriam Grzesiak**

## **Contents**

- 1. Introduction**
- 2. Les effets physiologiques de l'alcool**
- 3. Le subconscient**
- 4. Désir**
- 5. Les effets relaxants de l'alcool**
- 6. Alcool et sommeil**
- 7. Déshydratation**
- 8. Goût**
- 9. Alcool et conditionnement physique**
- 10. Les effets de l'alcool sur les émotions**
- 11. Blackouts/Trous noirs**
- 12. Résilience émotionnelle**
- 13. Timidité - Boire lors d'événements sociaux**
- 14. Consommation d'alcool et obésité**
- 15. 'Je serai malade comme un chien demain'**
- 16. Fading Affect Bias / Distorsion Mémoirelle Préférentielle**
- 17. Un frein à l'esprit – Boire par ennui**
- 18. "Je préfère ne rien boire que de boire un verre ou deux"**
- 19. Le processus d'une consommation excessive d'alcool**
- 20. Le processus pour le buveur régulier**
- 21. Une journée alcoolisée typique**
- 22. Ai-je un problème? Les étapes de l'alcoolisme**
- 23. Le problème d'accepter d'avoir un problème**
- 24. La théorie de l'alcoolisme comme maladie**
- 25. Les Alcooliques Anonymes**
- 26. Un seul verre**

- 27. Arrêter d'un coup – L'aspect physique**
- 28. Stopper net – Le physique**
- 29. L'agonie mentale de l'arrêt**
- 30. Une meilleure façon d'arrêter - Les options**
- 31. Une meilleure façon d'arrêter - Les déclencheurs subconscients, la spirale de l'état de manque et l'agonie mentale**
- 32. Une meilleure façon d'arrêter - Les effets de FAB**
- 33. Une meilleure façon d'arrêter - Miner la dépendance**
- 34. Une meilleure façon d'arrêter - Le sevrage physique**
- 35. Les avantages de l'arrêt**
- 36. Conclusions**

## 1. Introduction

La plupart des énigmes auxquelles nous sommes confrontés dans la vie sont comme des puzzles avec des pièces manquantes. Nous essayons d'assembler les pièces du mieux que nous pouvons, puis nous devinons les pièces manquantes pour essayer de comprendre le tableau d'ensemble. Avec la consommation d'alcool et l'alcoolisme, nous avons presque le problème inverse. Nous avons trop de pièces. C'est comme un puzzle de cent pièces, mais lorsque vous ouvrez la boîte, vous découvrez qu'il y a dix mille pièces. Il y a tellement d'informations disponibles sur l'alcool, l'alcoolisme et la toxicomanie, mais quels sont les facteurs clés que nous devons saisir pour comprendre pourquoi tant de gens boivent et pourquoi certains ont tant de difficultés à arrêter?

En fait, cela devient encore plus compliqué parce que certaines de ces centaines de pièces dont nous avons besoin ne sont même pas dans la boîte, mais dans les autres boîtes pour d'autres puzzles.

La consommation d'alcool et l'alcoolisme se composent des effets chimiques, physiques, physiologiques et psychologiques de l'alcool sur les êtres humains et de l'impact cumulatif de ces effets. J'ai moi-même passé 25 ans de ma vie à boire, mais j'ai toujours été curieux et j'ai toujours cherché des réponses pratiques pour comprendre tout ce qui m'intéresse. Tout au long de ma vie de buveur (et même depuis que j'ai cessé de boire), j'ai effectué des recherches et j'ai cherché à comprendre les aspects particuliers des effets de l'alcool sur moi. Ainsi, lorsque j'avais une vingtaine d'années et que j'ai découvert que les nuits où je buvais, je me réveillais au milieu de la nuit et que je n'arrivais pas à me rendormir, j'ai fait des

recherches sur l'impact de l'alcool sur le sommeil. Au fil des années, j'ai continué à réfléchir et à analyser ma consommation d'alcool. Je n'avais pas l'intention d'écrire sur le sujet je m'y suis juste intéressé et j'ai cherché à le comprendre car l'alcool avait de plus en plus d'emprise sur moi. Je l'ai fait à partir de mes propres recherches et en analysant mes expériences personnelles.

Comme les choses devenaient de plus en plus désespérées, je me suis tourné vers les Alcooliques anonymes en pensant que cela m'aiderait à mieux comprendre.

Malheureusement, ce n'est pas le cas. Les alcooliques anonymes est essentiellement un programme spirituel. Il est basée sur la prémisse que Dieu apportera la solution. C'est bien si vous cherchez une réponse spirituelle, mais ce n'était pas mon cas. Je voulais une réponse logique et scientifique. Si Dieu, sous quelque forme qu'il soit, permet à des enfants innocents de mourir d'une mort douloureuse et dégradante, pourquoi diable devrait-il me sauver, moi, un avocat de la ville d'âge moyen, de sa propre avidité pour l'alcool ? Je ne discute pas de l'existence de Dieu ; je lutte simplement pour comprendre pourquoi il ou elle s'impliquerait si directement dans ce domaine et pas dans les autres. Si Dieu existe, alors il semble qu'au lieu de résoudre nos problèmes pour nous, il ou elle nous fournira plutôt l'intelligence, la compréhension, la sagesse et la compassion nécessaire pour résoudre nos propres problèmes.

Ce que je n'ai jamais pu accepter, dès le début, c'est la folie irrationnelle et collective de l'alcoolisme. Il est impossible d'en fournir une certaine forme de rationalisation, à quelque niveau que ce soit ; qu'il est impossible de comprendre les raisons pour lesquelles l'alcoolique atteint pour chaque boisson . Certaines personnes pensent

qu'elles deviennent obsédées par les choses et que l'alcool est l'objet de leur obsession. Mais si c'est le cas, pourquoi un nombre similaire de personnes ne boit pas trop d'eau? Vous pensez peut-être que c'est parce que boire trop d'eau n'est pas mauvais pour vous. En fait, l'hyponatrémie est une condition causée par la consommation d'une trop grande quantité d'eau et elle peut être fatale. Pourquoi l'alcool en particulier, dont tant de gens deviennent accros à l'alcool?

Une chose qui est devenue évidente pour moi en écoutant les buveurs, tant ceux qui ont un problème que les buveurs "normaux", c'est que je n'étais pas le seul à vouloir comprendre le phénomène et, plus important encore, que les connaissances et la compréhension que j'accumulais pouvaient aider les autres. C'est pourquoi « l'alcool expliqué » existe. Il a pour but de fournir une compréhension de la consommation d'alcool, de l'alcoolisme et de la dépendance en général, et de fournir une solution pratique pour ceux qui veulent s'en défaire. C'est le résultat de conclusions basées sur mes recherches personnelles et sur les observations de ma propre consommation d'alcool.

Pour ceux qui lisent ce livre par curiosité, il n'y a aucune raison de continuer à lire ce chapitre; vous pouvez passer directement au chapitre 2. Cependant, pour ceux qui ont l'intention d'arrêter de boire, qui considèrent qu'ils peuvent avoir un problème lié à cela, ou qui envisagent la possibilité d'arrêter ou de réduire leur consommation, vous trouverez à ce stade quelques conseils qui vous permettront de tirer le meilleur de ce livre.

Tout d'abord, si vous buvez encore, il n'est pas nécessaire de s'arrêter avant de lire ce livre. Il y a quelques mises en garde à ce sujet. La clé de ce livre est l'information qu'il fournit. Il ne vous sera utile que si vous pouvez comprendre et assimiler cette information. Si, une fois, vous avez bu avant même de commencer à lire, votre capacité de traitement et de rétention de l'information s'en trouvera réduite. Plus vous buvez, plus cette capacité sera altérée. Il est donc préférable que vous le lisiez chaque jour avant de boire. Cependant, si vous êtes un alcoolique chronique, il est peu probable que vous puissiez lire, comprendre et assimiler l'information contenue dans ce livre tout en souffrant d'un sevrage alcoolique grave. Si vous êtes dans ce cas, la meilleure façon de surmonter le problème est de vous concentrer sur un seul chapitre par jour. Lisez ce chapitre aussi souvent que vous le pourrez pendant la journée. Les chapitres sont assez courts et vous serez capable, au cours d'une journée, d'absorber (par répétition si rien d'autre) suffisamment pour comprendre l'information contenue dans ces pages.

Deuxièmement, si vous buvez en lisant ce livre, la méthode la plus efficace pour vous arrêter est de vous assurer que lorsque vous buvez, vous le faites dans un environnement calme et privé si possible. Examinez tout ce que je dis, et mettez-le en lien avec votre propre consommation d'alcool. Tu devrais vérifier tout ce que je dis à propos de ta propre consommation d'alcool. Faites comme moi et commencez à analyser et à penser à votre consommation d'alcool pendant que vous en ingérez, en vous concentrant sur le goût et l'effet de chaque boisson, sur l'effet accumulé de boissons plusieurs d'entre elles, et sur l'effet physique quand leur effet commence à s'estomper. En fin de compte, ce livre n'est qu'une collection de mots, un tas d'idées.

Ces idées ne vous seront utiles que si vous pouvez vous prouver qu'elles sont vraies.

Enfin, vous devriez noter que boire pendant que vous lisez ce livre ne s'applique que si vous êtes encore un buveur ou une buveuse. Si vous avez arrêté, même si ça ne fait pas longtemps, il n'est pas nécessaire de recommencer à boire avant de lire ce livre car vous pouvez toujours tester ce que je dis en vous référant à votre mémoire et en faisant preuve de bon sens et de logique.



## 2. Les effets physiologiques de l'alcool

L'alcool est un anesthésiant et un déprimeur, c'est un fait médical reconnu. C'est pourquoi il est capable d'atténuer les états de fatigue ou de douleur. Cependant, c'est aussi un fait que le corps et l'esprit humains ne sont pas passifs ; ils sont réactifs et réagissent au monde qui les entoure et aux aliments et drogues que nous y mettons. Le cerveau a sa propre réserve de médicaments qu'il libère dans notre circulation sanguine au fur et à mesure qu'ils sont nécessaires. Il les libérera en période de stress, de faim et de peur, et également en réaction aux drogues externes qui entrent dans notre système. Si nous prenons régulièrement un médicament, notre cerveau et notre corps réagiront à cela, et agiront même en conséquence. En effet, plus nous prenons régulièrement un médicament externe, plus notre corps apprendra à contrer ses effets.

Par exemple, je bois du café. J'en bois une assez bonne quantité le matin, puis j'ai tendance à ne plus en boire l'après-midi et le soir. Quand je me réveille le matin, je me sens souvent très fatigué jusqu'à ce que j'aie pris mon café. Mais avant de boire du café, je n'avais pas cette sensation de fatigue, et je me sentais comme maintenant après avoir bu un café ; c'est-à-dire, assez gai et léger. Tout cela est tout à fait logique. Quand j'étais enfant (et même adulte quand je ne buvais pas régulièrement de caféine), et que je me réveillais, mon cerveau libérait des stimulants dans mon système et je me sentais réveillé et prêt à commencer la journée. Puis, à un moment donné, j'ai essayé le café. Le café contient de la caféine, un stimulant, qui m'a fait me sentir tout de suite plus éveillé. J'ai donc commencé à prendre un café le matin de façon régulière. Cependant, mon cerveau s'est rendu compte qu'un stimulant extraterrestre était mis en moi le matin, alors il a cessé de

libérer son propre stimulant. Depuis, sans ma dose matinale de caféine, je me sens fatigué et désorienté, et quand j'ai bu ma caféine, je me sens à peu près comme je le devrais. Je sais aussi, grâce à l'abandon de la caféine, que l'organisme réagit également lorsque le café est retiré. La sensation de fatigue devient de moins en moins complètement en quatre à cinq jours. Tout ce qui se passe, c'est que mon corps compense à nouveau le manque de stimulant externe et revient à fournir son propre stimulant. La majorité des gens peuvent s'identifier à cette expérience. Donc, si nous acceptons que le corps agisse de cette façon par rapport à un stimulant, pourquoi ne réagirait-il pas de la même façon face à un dépresseur?

En d'autres termes, tout le monde sait que plus nous buvons, plus nous développons une tolérance à l'alcool et plus nous sommes capables de boire. À un moment donné de sa vie, Richard Burton buvait trois ou quatre bouteilles de spiritueux par jour. La plupart des gens ne boivent même pas autant d'eau par jour ! Richard Burton était évidemment un homme très fort physiquement pour être capable d'ingérer autant d'alcool en une journée, mais même lui a dû avoir besoin de temps pour atteindre de telles quantités. Même la personne la plus forte de la planète ne pourrait pas s'asseoir, boire quatre bouteilles d'alcool par jour, et s'attendre à survivre, si elle n'a jamais bu une goutte d'alcool auparavant.

Si vous comparez la quantité que vous pouviez supporter facilement lorsque vous avez commencé à boire pour la première fois par rapport à la quantité que vous pouviez boire après quelques années, je suis sûr que vous verrez une augmentation marquée. Il s'agit d'une chose assez banale et en aucun cas controversée, et il en va de même pour beaucoup d'autres choses comme le tabagisme, la consommation de

caféine, etc. Mais combien d'entre nous se sont arrêtés pour réfléchir au changement qui nous permet d'absorber une plus grande quantité d'un poison particulier, une quantité qui nous aurait rendu extrêmement malades ou même morts si nous l'avions bu au départ? Ce n'est pas, par exemple, parce que notre foie est devenu plus fort. Le foie n'est pas un muscle qui, lorsqu'il est sollicité, devient plus robuste. En fait, plus nous en abusons, plus il s'affaiblit. Alors, qu'est-ce qui change?

Les changements sont en fait de deux ordres. Premièrement, les parties de notre cerveau et de notre système nerveux qui sont particulièrement vulnérables aux effets dépressifs de l'alcool deviennent plus sensibles de sorte qu'elles peuvent travailler même sous l'influence des effets anesthésiants de l'alcool. Deuxièmement, l'organisme devient plus apte à fabriquer et à libérer des stimulants et des hormones de stress pour contrecarrer les effets de l'alcool. C'est une réaction parfaitement naturelle et saine. C'est le corps humain qui s'occupe des effets toxiques d'une substance externe et qui s'y oppose afin que nous puissions y survivre. Plus l'être humain est fort et en bonne santé, plus son corps est compétent pour contrer les effets toxiques de l'alcool de cette façon.

Il est également vrai que plus nous buvons de l'alcool en grande quantité, plus notre corps devient efficace au fil du temps pour le combattre. Cependant, aussi naturel et sain qu'il soit, le fait est que lorsque nous avons des parties de notre cerveau et de notre système nerveux qui sont plus sensibles, ainsi qu'une quantité accrue de stimulants et d'hormones de stress dans notre système, nous nous sentons non seulement tendus, mais aussi exceptionnellement nerveux et anxieux. Plus nous buvons, plus ce sentiment de nervosité et d'inquiétude est prononcé lorsque l'alcool

s'estompe, et il est tout à fait habituel qu'il provoque une dépression totale. Après tout, l'alcool disparaîtra, mais la sensation de nervosité causée par l'augmentation de la sensibilité et les stimulants demeurera pendant un certain temps après.

Il existe de nombreuses études traitant de ces deux effets; cependant, à des fins pratiques, la science qui les sous-tend n'est pas pertinente. Tout ce qu'il faut savoir, c'est que l'effet relaxant d'une boisson est rapidement remplacé par le sentiment d'anxiété qui y correspond. Un seul verre produira une sensation de relaxation relativement mineure et, par conséquent, une sensation d'anxiété mineure.

Cependant, si nous consommons de plus grandes quantités, le sentiment d'anxiété augmentera en conséquence et pourra passer de l'anxiété à la dépression totale. Il est également vrai qu'avec le temps, les effets deviennent plus prononcés à mesure que l'organisme devient plus efficace pour contrer les effets de l'alcool. Il existe en fait un lien très clair entre la dépression et l'alcool, et l'automutilation et le suicide sont beaucoup plus fréquents chez les personnes ayant des problèmes d'alcool. En effet, l'alcoolisme est un facteur dans environ 30% de tous les suicides réussis et environ 7% de ceux qui ont une dépendance à l'alcool se suicident Aux États-Unis, un gardien surveille constamment les détenus qui ont la gueule de bois, car ils sont beaucoup plus susceptibles de tenter de se suicider.

Pour certaines personnes, il est évident que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont plus sujettes à l'alcoolisme et à la dépression. Cela peut être le cas ou non, mais le fait est que les gueules de bois causent la dépression, que vous soyez mentalement malade ou non. Même pour les personnes ayant des problèmes de

santé mentale, le sevrage de l'alcool ne fera qu'empirer les choses. Peu importe la gravité de votre état, votre situation empirera largement si vous buvez.

Le remords de l'alcoolique est un symptôme très courant de la gueule de bois. On suppose généralement que cela est dû à des choses que la personne a faites lorsqu'elle était en état d'ébriété et qu'elle regrette ensuite le lendemain. Cela peut exacerber le problème, mais la vraie cause en est le déséquilibre chimique dans le cerveau et le corps. C'est pourquoi les gens se sentent souvent déprimés le lendemain de la consommation d'alcool, et lorsque nous sommes déprimés, nous nous concentrons naturellement sur les aspects les plus négatifs de notre vie, quels qu'ils soient, même s'il s'agit de choses mineures qui, en temps normal, ne nous accablent pas outre mesure. Bien sûr, plus nous passons de temps à nous concentrer sur les pires aspects de notre vie, plus nous devenons malheureux, et comme nous sommes déprimés de toute façon en raison du déséquilibre chimique dans notre cerveau, alors nous sommes plus susceptibles de considérer ces choses négatives comme accablantes et terribles, et donc d'avoir un moral qui descend en flèche.

C'est pourquoi on a tendance à tenir compte de facteurs comme la colère, la culpabilité et le regret lorsqu'on tente de répondre à la question de savoir pourquoi les gens développent un problème d'alcool. Lorsqu'une personne est déprimée parce qu'elle a consommé de l'alcool, elle ne l'est pas pour une raison réelle, mais parce qu'elle a eu une réaction chimique directe à la consommation d'alcool précédente. Cependant, cette dépression l'amène à s'attarder sur tout ce qu'ils peuvent qu'elle

peut avoir de négatif dans sa vie. L'esprit qui a la gueule de bois trouvera toujours une façon inquiétante de voir les choses et se concentrera dessus.

C'est essentiellement ce que le buveur déprimé chimiquement fait de sa vie. Chaque être humain sur la planète a un certain nombre de choses négatives dans sa vie qu'il peut ressasser s'il le veut, ou s'il est déprimé en raison d'un déséquilibre chimique dans son cerveau (qu'il soit causé par la boisson ou autre chose).

Cependant, lorsque la dépression est causée par un déséquilibre chimique qui, en soi, est causé par une consommation antérieure d'alcool, elle peut être soulagée par une consommation accrue. Imaginez que le cerveau fonctionne normalement. Nous introduisons ensuite un déprimeur (alcool). Le cerveau ne peut pas continuer à fonctionner normalement, une partie du cerveau devient donc plus sensible afin de pouvoir encore fonctionner sous l'influence du déprimeur. L'alcool est ensuite éliminé mais les stimulants restent, et nous nous sentons nerveux, anxieux, mal à l'aise et même complètement déprimés. Mais si nous buvons plus d'alcool, nous nous débarrassons immédiatement de ce sentiment de nervosité, d'anxiété et de dépression.

Essentiellement, la dépression découle du fait que le cerveau a été remis au travail lorsqu'il était sous l'influence de l'alcool, et qu'il tourne à plein régime une fois que les effets de l'alcool se sont estompés. Par conséquent, si notre buveur déprimé prend un verre, le cerveau redevient plus près du niveau normal et, surprise, il ou elle se sent beaucoup mieux et les choses négatives sur lesquelles il ou elle s'est concentré dans sa dépression sans alcool cessent soudainement de l'inquiéter, ou l'inquiètent

beaucoup moins. Ils croient donc sincèrement qu'il y a certaines parties de leur vie qui les font souffrir et déprimer, et que la consommation d'alcool soulage cela. En fait, oui, mais ce qu'ils oublient, c'est que c'est l'alcool qui est à l'origine de la dépression. La dépression n'est pas seulement causée par le déséquilibre chimique résultant des abus de boisson, elle est aussi exacerbée par les effets secondaires physiques tels que le manque de sommeil (qui est traité en détail dans un chapitre ultérieur), les nausées et la dégradation physique en général. Tout cela contribue à notre état dépressif. Soit nous souffrons des effets néfastes, de l'anxiété mentale et de la dépression jusqu'à ce qu'elle s'estompe, soit nous recommençons à boire. Si nous recommençons à boire, l'alcool diminue les effets secondaires physiques, de sorte que nous nous sentons immédiatement mieux. Cependant, lorsqu'il disparaît, la dépression et l'anxiété reviennent.

C'est l'un des éléments clés pour comprendre l'alcool. Il soulage la dépression et l'anxiété causées par les effets des boissons précédentes. Le buveur en question peut avoir autant de succès, de chance, de richesse, de célébrité ou de puissance qu'il est possible d'en avoir. Peu importe quel être humain il est ou ce qu'il possède. Ils peuvent être la personne qui réussit le mieux au monde. Mais se sont mis une bonne vieille mine la veille au soir, ils se réveilleront déprimés, et seul un autre verre leur enlèvera cette dépression.

L'alcoolisme et la consommation problématique d'alcool semblent souvent illogiques aux yeux des gens de l'extérieur; mais également aux yeux des buveurs eux-mêmes.

Cependant, il n'y a rien d'illogique à cela. Préférez-vous tout avoir et être déprimé, et par déprimé je veux dire déprimé correctement, chroniquement déprimé? Ou préférez-vous ne rien avoir et être heureux? C'est le choix auquel l'alcoolique est confronté. Peu importe ce qu'ils ont, l'effet chimique de l'alcool les rend déprimés et malheureux. Et seul un verre peut soulager ça. Même si vous pensez que vous choisiriez de tout avoir et d'être déprimé, combien de temps pensez-vous que vous tiendriez si vous pouviez faire une chose pour soulager votre dépression, et cette chose était disponible gratuitement et vous était offerte plusieurs fois par jour, et que tout le monde autour de vous en buvait avec bonheur?

C'est pourquoi l'alcool peut avoir une telle emprise sur les gens, les poussant à sacrifier leurs amis, leur famille, leur travail, leur maison, voire leur vie même. En voyant des gens célèbres et prospères alcooliques, les gens se demandent pourquoi, ils sont si malheureux et se tournent vers la boisson, alors qu'ils semblent tout avoir. En fait, ils font simplement ce que tout le monde fait. Ils boivent parce qu'ils se sentent bien, mais avec le temps, la boisson elle-même les rend malheureux. Cependant, ils ne-s'en rendent pas compte car c'est aussi la boisson qui semble soulager leur malheur, alors ils continuent à boire et exacerbent le problème. Les gens riches et prospères sont tout aussi susceptibles de boire que n'importe qui d'autre : en fait, ils sont souvent plus susceptibles de boire et d'en abuser. Pour la plupart des gens, leur consommation d'alcool est tempérée par le fait qu'ils doivent aller travailler ou qu'elle est limitée par des contraintes financières. Pour des gens célèbres comme les stars de cinéma et les musiciens, non seulement ils ont plus de temps libre, mais ils passent aussi beaucoup plus de temps à fréquenter des lieux où on sert des boissons alcoolisées, ils ont plus d'argent à dépenser pour boire, ils



peuvent souvent travailler sous l'influence de l'alcool et ils sont donc plus susceptibles, ou plus capables, de consommer irresponsablement et d'avoir des problèmes d'alcool.

C'est pourquoi tant d'alcooliques croient qu'ils sont une race à part: ils ne sont pas heureux, peu importe ce qu'ils ont dans la vie, et la seule chose qui peut vraiment soulager leur souffrance est un verre. Peu importe ce qu'ils ont dans la vie et peu importe à quel point ils devraient être heureux, ils seront déprimés à cause du déséquilibre chimique causé par la boisson. Et ils croient que cette dépression ne peut être soulagée que par plus de boisson. C'est bien sûr exact, mais la partie cruciale qui leur manque, c'est que c'est l'alcool qui les a fait déprimer en premier lieu et que le soulagement de cette dépression par l'alcool est partiel et temporaire. Le seul remède permanent et complet, c'est d'arrêter de boire. L'ironie, c'est que les buveurs problématiques dépensent souvent des milliers de livres en counseling coûteux pour comprendre pourquoi ils sont si malheureux afin de pouvoir à leur tour arrêter de boire, mais en fait, ils doivent procéder exactement de la manière inverse : arrêter de boire, laisser les effets s'estomper, puis faire le point sur leur vie. Ils constateront que les choses pour lesquelles ils devenaient déprimés lorsqu'ils buvaient cessent de les inquiéter ou, à tout le moins, deviennent beaucoup plus faciles à gérer et moins pénibles à maîtriser.

Vraiment, quoi de plus addictif qu'une substance qui enlève la dépression dont vous souffrez, peu importe à quel point vous devriez être heureux?

Bien sûr, tout comme il y a des choses négatives dans la vie de chaque être humain sur lesquelles il peut s'attarder s'il est déprimé en raison d'un déséquilibre chimique dans son esprit, il y a aussi des choses qui sont vraiment déprimantes même s'il n'y a aucun déséquilibre chimique. L'alcool, étant un déprimeur, enlèvera aussi la tension. Cependant, lorsqu'elle disparaîtra, le buveur se retrouvera non seulement avec l'événement déprimant, mais aussi avec les séquelles de la boisson, ce qui ne peut qu'exacerber la misère. En termes très simples, si vous avez un problème, boire ne le résoudra pas. En fait, cela ne fera qu'empirer les choses. Les choses qui sont vraiment terribles mais gérables peuvent devenir vraiment terribles et insupportables si l'on tient compte des conséquences déprimantes de la consommation d'alcool.

S'il est vrai que l'alcool cause l'anxiété et la dépression, puis les soulage ensuite, alors presque tout le monde serait alcoolique dès le début, et il n'y aurait guère de gens sobres sur la planète? En outre, le simple fait d'expliquer la situation permettrait de guérir immédiatement tout buveur alcoolique ou à problèmes (ou tout autre type de buveur). Si vous êtes anxieux et déprimé (pour quelque raison que ce soit) et que quelque chose vous soulage, cela ne signifie pas que vous devenez immédiatement dépendant de cette substance. Vous voudrez peut-être soulager votre anxiété et votre dépression si vous en souffrez à nouveau, mais si quelqu'un vous explique que la substance est en fait un poison, que si vous le prenez, vous perdrez votre emploi, votre maison, vos amis, votre famille, votre estime de vous-même et votre vie même, et que dans tous les cas c'est cette substance qui cause la dépression, vous arrêteriez très probablement de la prendre facilement et sans problème.

Bien sûr, ce n'est pas aussi simple que cela. Alors, quels sont les facteurs supplémentaires qui font qu'une substance peut créer une " dépendance ", c'est-à-dire quelque chose que vous serez forcé de prendre contre votre gré, même s'il vous est catégoriquement prouvé que la substance est la cause et non la guérison de vos problèmes, et qu'elle vous tuera et vous volera non seulement vos amis, famille, travail, maison et estime de soi avant que cela se fasse? Pour le comprendre, nous devons maintenant quitter les domaines de la chimie et de la physiologie pour nous intéresser à celui de la psychologie, en particulier à notre subconscient. Rappelons qu'une énorme cuite provoquera un sentiment de dépression le lendemain, mais qu'une consommation d'alcool à une échelle moindre aura un impact négatif, mais à une échelle réduite en conséquence. Un seul verre produira une sensation d'anxiété correspondante, mais celle-ci sera presque imperceptible. Imperceptible pour notre esprit conscient au moins, mais pas pour notre subconscient.

### 3. Le subconscient

La partie consciente et pensante de notre cerveau représente 17% de l'ensemble du cerveau. Le reste, c'est le subconscient. Le cerveau reçoit environ 2 000 bits d'informations par seconde, et la grande majorité d'entre elles est acheminée vers le subconscient. Le rôle du subconscient est essentiellement de traiter l'information que vous avez la capacité de traiter consciemment. C'est le subconscient qui nous fait agir 'instinctivement'. Qu'entend-on instinctivement par "je sais ce qu'il faut faire, mais je n'ai pas une raison logique pour la faire".

En fait, lorsque vous agissez instinctivement, il y a une raison logique à cela, et la raison en est qu'au cours de votre vie, votre subconscient a reçu et traité des données et c'est sur la base de cela qu'une décision instinctive est prise. Elle est fondée sur l'essai et l'erreur. Si vous faites quelque chose mille fois avec le même résultat, il sera programmé dans votre subconscient. Plus vous le faites, plus il s'enracine profondément. En fait, la grande majorité de l'information qui est transmise au subconscient est simplement ignorée. Ce n'est que lorsque des données identiques ou similaires sont reçues à maintes reprises avec des résultats identiques ou similaires qu'elles commencent à s'enregistrer dans le subconscient, et avec le temps, elles deviennent une partie importante et influente de notre raisonnement subconscient. Par exemple, c'est pour cela que, si le conducteur de la voiture dont je suis passager freine trop tard, mon pied se serre. Il n'y a pas de raison logique à cela, il n'y a pas de frein côté passager, mais depuis des années, en tant que conducteur, mon subconscient a assimilé le message que l'extension de ma jambe gauche ralentirait un véhicule. Un autre exemple est chaque fois que je marche sur un escalier mécanique qui ne bouge pas. Je fais toujours une embardée

même quand je sais très bien dans mon esprit conscient qu'il ne bouge pas. Bien que mon esprit conscient sache que l'escalier mécanique ne bouge pas et que je dois l'utiliser comme s'il s'agissait d'un escalier, mon subconscient surgit de nulle part et me dit que les escaliers mécaniques bougent et que je dois l'utiliser autrement que lorsque je marche sur un escalier. Mon subconscient gagne toujours et je monte sur l'escalier roulant avec exactement la bonne coordination musculaire pour rencontrer un plancher en mouvement, et comme il ne bouge pas, je trébuche légèrement. Le subconscient gagne souvent parce que c'est une force extraordinairement puissante et qu'il faut une concentration intense pour la contrer, et lorsque je marche dans une station de banlieue bondée aux heures de pointe, je n'ai tout simplement pas le temps ou l'envie de contrer mon subconscient. Nous appelons souvent le subconscient " instinct ". Mais ce n'est pas l'instinct (et par là j'entends une force presque surnaturelle qui nous pousse à agir ou à réagir d'une certaine manière); c'est basé sur notre expérience personnelle, issue d'années de cheminement et d'erreurs.

Il y a plusieurs points à noter. Premièrement, le subconscient est extrêmement puissant et il faut un effort conscient pour le neutraliser. Deuxièmement, il est basée sur l'expérience et l'erreur: plus quelque chose se passe avec le même résultat ou un résultat similaire, plus cela devient profondément enraciné dans notre subconscient. Enfin, il est impossible de connaître les raisons réelles derrière le déclencheur subconscient et on n'arrive pas non plus en analyser les raisons logiques. Lorsque je monte sur un escalier mécanique fixe, je ne me souviens pas de la myriade de fois où j'ai marché sur un escalier mécanique en mouvement. C'est basé sur la mémoire

subconsciente, et de ce fait, l'esprit conscient ne peut pas se rappeler de tous les cas isolés qui ont participé à la construction du déclencheur subconscient.

Quel est le rapport avec l'alcool? Simplement ceci: chaque boisson alcoolisée qu'un être humain a bu a provoqué une sensation de détente suivie d'une sensation d'anxiété correspondante. Un seul verre causera une sensation de détente très mineure et presque imperceptible, puis de l'anxiété, surtout si nous sommes occupés à d'autres moments (par exemple, si nous sommes en train de sortir ou de dormir). Un autre verre soulagera ce sentiment d'anxiété très mineur en plus de toute autre anxiété que nous ressentons à ce moment-là. Cela peut ou non s'enregistrer sur votre esprit conscient, mais cela passera à travers votre subconscient. Il passera à travers votre subconscient sans avoir d'impact la première, la deuxième ou la troisième fois, mais la répétition sera éventuellement repérée par votre subconscient, qui traitera les données et en tirera des conclusions. Et la conclusion sera la suivante: une boisson alcoolisée soulagera l'anxiété et la dépression. Et au fil des jours, des semaines, des mois et des années, ce message se renforcera de plus en plus dans votre subconscient jusqu'à ce que chaque fois que vous souffrez de stress ou d'anxiété, votre esprit déclenche la pensée instinctive que vous avez besoin d'une boisson alcoolisée pour soulager le stress et l'anxiété, et cette pensée deviendra toujours plus forte, car le message est continuellement renforcé. Votre subconscient reconnaîtra qu'une boisson alcoolisée soulage les sentiments d'anxiété et de dépression parce que la boisson et le soulagement sont chronologiquement proches. Vous prendrez un verre et très peu de temps après, vous ressentirez le soulagement. Cependant, il n'associera pas la boisson alcoolisée à la cause de

l'anxiété et de la dépression, car il faut beaucoup plus de temps pour ces ressentis s'accumulent après que la dernière boisson alcoolisée ait été consommée.

De cette façon, le subconscient oublie cette information clé: que c'est l'alcool qui est à l'origine de la sensation d'anxiété. Ainsi, bien que nous puissions comprendre à un niveau conscient et logique que c'est l'alcool qui a causé l'anxiété en premier lieu et que le " bienfait " de l'alcool est en fait de soulager un symptôme qu'il a largement causé, cela ne nous empêchera pas de vouloir un verre parce que l'esprit subconscient continuera à provoquer un désir pour un verre alcoolisé chaque fois que nous éprouvons de l'anxiété ou une dépression, que ce soit par un sevrage ou autre cause.

Le moment entre la consommation d'une substance et ses effets est essentiel, non seulement pour comprendre l'alcoolisme, mais aussi pour comprendre la dépendance en général. Plus vite l'effet d'une drogue se fait sentir après sa consommation, plus vite le subconscient liera l'un à l'autre et plus vite et plus efficacement la dépendance s'installera. L'effet d'une drogue se fait sentir lorsqu'elle pénètre dans la circulation sanguine, de sorte que plus vite elle est consommée, plus elle crée une dépendance. Par ordre de vitesse du plus rapide au plus lent, les méthodes de consommation d'une drogue sont:

1. L'injection - qui place la drogue directement dans la circulation sanguine.
2. Le tabagisme - la fumée se diffuse directement dans les gros vaisseaux sanguins qui reçoivent le sang oxygéné directement des poumons et affecte l'utilisateur en moins d'une seconde après la première inhalation.

3. La sniffée (inhalation nasale)- le médicament est absorbé dans la circulation sanguine par les tissus mous de la cavité sinusale.
4. L'ingestion- Il s'agit de la méthode la plus lente, car le médicament doit passer par l'estomac et dans l'intestin grêle avant d'être absorbé dans la circulation sanguine.

De toute évidence, la méthode presque universelle pour consommer de l'alcool consiste à l'avaler, c'est pourquoi devenir dépendant à cette drogue prend beaucoup de temps. En fait, le laps de temps qui s'écoule entre l'ingestion de l'alcool et son effet peut varier considérablement selon les circonstances, principalement selon que l'estomac est plein ou vide, si nous avons fait de l'exercice, et aussi selon le taux d'alcool de la boisson en question (une boisson forte entraînera une absorption plus rapide dans le sang. C'est pourquoi tant de gens préfèrent boire avant un repas et/ou après un exercice physique, et pourquoi la consommation de spiritueux -par opposition au vin ou à la bière- est associée à l'alcoolisme). Il est également vrai que lorsque les gens commencent à devenir dépendants à l'alcool, ils ont souvent tendance à manger moins (ce qui est traité plus en détail plus loin dans ce livre) et ils deviennent physiquement affaiblis, avec pour résultat que l'alcool est absorbé dans le sang plus rapidement, et que le processus de dépendance s'accélère.

Donc, si nous prenons un alcoolique ou un buveur problématique et que nous lui expliquons comment l'alcool agit sur les plans chimique et physiologique seulement, il se peut (et il devrait le faire) qu'il en arrive à la conclusion qu'il est préférable de ne pas boire et que la seule chose logique à faire est d'arrêter. Cependant, lorsqu'ils arrêteront de boire, ils souffriront d'anxiété et de stress, causés soit par le sevrage de



l'alcool à court terme, soit par le stress et les tensions de la vie en général dont souffre chaque être humain à un degré ou à un autre. Chaque fois qu'ils souffrent de ce stress, leur subconscient va déclencher l'idée de boire une boisson alcoolisée, et la durée de ces déclencheurs dépendra directement de la durée pendant laquelle la personne a bu. Plus la durée de la consommation globale d'alcool est longue, plus les déclencheurs subconscients sont profondément enracinés.

Ces déclencheurs subconscients expliquent pourquoi certaines personnes pensent régulièrement à l'alcool. En fin de compte, ils ne font que déclencher l'idée d'un verre. L'idée n'est pas plus forte que "si on prenait un verre?" Cela n'explique pas pourquoi certaines personnes sont prêtes à abandonner tout ce qui leur est le plus cher (y compris leur vie même) pour continuer à boire. La raison en est que ces déclencheurs subconscients déclenchent en eux-mêmes un autre processus psychologique connu sous le nom d'état de manque qui, combiné aux déclencheurs subconscients, explique vraiment pourquoi il est si difficile pour certaines personnes d'arrêter ou de contrôler leur consommation.

## 4. Désir

L'état de besoin est une force extraordinairement puissante, et de nombreuses définitions de l'alcoolisme incluent d'ailleurs le besoin d'alcool. L'état de manque est un désir irrésistible de quelque chose, et une personne qui a un besoin régulier d'alcool a manifestement de graves problèmes. Regardons d'un peu plus près le processus psychologique de l'état de manque afin de bien le comprendre avant de l'appliquer à l'alcool.

Commençons par prendre l'exemple de quelque chose d'entièrement bénin. Disons qu'on a envie d'une pomme. Examinons les facteurs psychologiques en jeu. C'est vrai. On veut une pomme. On ne peut pas en avoir une. Soit il n'y en a pas, soit (pour une raison quelconque) nous trouvons préférable de ne pas en manger, et nous décidons de ne pas le faire. Nous pouvons alors faire l'une des deux choses suivantes. Nous pouvons abandonner l'idée ou nous pouvons continuer d'en vouloir une. Nous ne sommes pas susceptibles d'abandonner l'idée parce que nous avons déjà décidé que nous en voulons une. Il se peut qu'une partie de nous pense que nous serions mieux sans elle, mais une partie de notre esprit doit le vouloir ou l'idée ne serait pas entrée dans notre tête en premier lieu.

Nous sommes donc maintenant dans la position de vouloir quelque chose que nous ne pouvons pas avoir; cependant, notre esprit n'abandonne pas l'idée et nous continuons à penser à avoir cette pomme. On s'y attarde, on y pense, on fantasme, on ne peut pas se concentrer sur autre chose, on est malheureux parce qu'on veut quelque chose qu'on ne peut avoir. Si nous sommes au travail, nous ne pouvons pas nous concentrer sur notre travail parce que nous sommes trop occupés à être

obsédés par une pomme. Si nous sommes à une réception ou à la maison supposément relaxante pour la soirée, nous nous rendons compte que nous ne pouvons pas profiter de la réception, ni nous détendre, parce que nous sommes trop occupés à être obsédés par la pomme que nous ne pouvons pas avoir.

En fin de compte, encore une fois, nous n'avons que deux choix : soit nous cédon et nous avons la pomme, soit nous ne l'avons pas. Si nous cédon et prenons la pomme, alors nous avons enlevé le coma mental pénible: nous pouvons alors continuer notre travail, profiter de notre vie sociale, ou commencer à nous détendre à la maison. Cette pomme a fait la différence entre le bonheur et la misère, la différence entre vivre notre vie et devoir la mettre en attente alors que nous sommes malheureux à vouloir quelque chose que nous ne pouvons avoir. D'un autre côté, si nous n'avons pas la pomme, le soir ou la journée est une perte et pour le reste de notre vie, nous nous souviendrons combien nous étions malheureux sans cette pomme. Ainsi, lorsque nous en aurons envie la prochaine fois, cette envie sera d'autant plus forte que nous saurons par expérience personnelle que nous sommes incapables de nous amuser ou de fonctionner sans la pomme. Ce processus est ce que j'appellerai à partir de maintenant " la spirale de l'état de manque ".

Cela étant dit, l'envie d'une pomme est un exemple relativement stupide, mais si nous devions remplacer par une barre de chocolat ou un hamburger, ou l'un de nos aliments préférés, ce serait un peu plus facile à comprendre. Ce serait particulièrement le cas si nous avons très faim et si que nous désirions notre nourriture préférée. La position serait encore plus prononcée et compréhensible s'il y

avait une abondance de cette nourriture qui traînait et que tout le monde était heureux de la déguster. Dans de telles circonstances, nous ne pourrions pas être heureux, même s'il s'agissait d'un événement auquel nous étions censés nous amuser.

C'est essentiellement la situation à laquelle fait face le buveur qui a cessé de boire. Ils veulent quelque chose qu'ils ne peuvent pas avoir et, en plus, quelque chose que tout le monde apprécie. S'ils ont cessé de boire depuis un certain temps, alors il n'y a aucun aspect physique, il est entièrement mental et est d'abord déclenché par les déclencheurs subconscients, qui créent un désir pour quelque chose qu'ils ne peuvent pas avoir, ce qui mène à la spirale du désir. Cela peut durer éternellement. Chaque fois que vous voulez quelque chose que vous ne pouvez pas avoir, vous serez malheureux, surtout si vous voyez d'autres personnes apprécier ce que vous ne pouvez pas avoir. C'est pourquoi tant de gens croient que les alcooliques ont une constitution génétique différente de celle des autres. Même quand il n'y a plus de manque physique, la personne peut constater qu'elle ne peut toujours pas fonctionner pleinement sans un verre. Cependant, c'est purement un placebo à ce stade, causé par le fait qu'ils pensent qu'ils seraient plus heureux avec un verre, donc la spirale l'état de manque commence et ils sont malheureux jusqu'à ce qu'ils en aient un.

C'est pourquoi l'envie est si puissante. Quand la pensée entre dans notre esprit et que nous commençons à en être obsédés, nous ne connaissons pas la paix d'un moment tant que nous ne l'avons pas. A ce stade, la chose par laquelle nous sommes obsédés commence à revêtir une vie propre.

Considérons que cela s'applique à l'alcool. Disons que nous nous sentons anxieux ou déprimés (que ce soit à cause d'un sevrage d'alcool ou pour toute autre raison). Notre subconscient va déclencher une envie de boire un verre. Si à ce stade, nous prenons simplement l'exemple de la boisson, nous avons simplement soulagé un sentiment (peut-être mineur) d'anxiété ou de dépression, ce sera enregistré dans notre subconscient et c'est à peu près la somme totale de l'effet. Cependant, si nous avons décidé de ne pas boire pour une raison quelconque, la spirale de l'état de manque commence, et lorsque nous finissons par boire, non seulement nous soulageons le sentiment d'anxiété ou de dépression, mais nous soulageons aussi la torture mentale, la confusion et la misère de la spirale du manque. Ceci sera également enregistré dans notre subconscient et notre esprit conscient, mais ce point crucial, la leçon ne sera pas seulement qu'un verre soulage un sentiment mineur d'anxiété, mais que boire un verre alcoolisé est la chose la plus importante sur terre, et que sans cela, nous ne pouvons simplement pas fonctionner ou être heureux à nouveau.

Il s'agit en fait d'une partie du processus qui mène à la dépendance à l'alcool. Lorsque nous essayons d'arrêter de boire, la spirale de l'état de manque commence et la boisson soulage cela, ainsi que tout sentiment mineur d'anxiété. Beaucoup de gens croient que le buveur qui essaie de s'arrêter et qui ne peut pas le faire est déjà complètement dépendant de l'alcool ; la tentative et l'échec qui s'ensuit en sont simplement la preuve. En fait, le processus qui consiste à tenter d'arrêter porte la dépendance déjà existante à un nouveau niveau. C'est lorsque nous essayons d'arrêter que commence la spirale de l'état de manque, et à partir de là, la leçon

absorbée par le subconscient n'est pas que l'alcool fournit un remède net à l'anxiété et à la dépression, mais que si nous voulons un verre et que nous ne pouvons en prendre, nous ne pouvons littéralement pas fonctionner comme un être humain.

Il y a deux points à noter à ce stade. Tout d'abord, que la spirale de l'état de manque est l'épine dorsale de toute dépendance. Les déclencheurs subconscients eux-mêmes sont brefs ; ils ne sont littéralement que des réactions spontanées à une situation donnée. Ils déclenchent l'idée d'une boisson alcoolisée, rien de plus.

Cependant, ces déclencheurs subconscients nous amènent souvent à penser très consciemment à prendre un verre, et notre processus de réflexion porte habituellement sur la façon dont il serait agréable de prendre un verre, de sortir cette bière glacée du réfrigérateur ou de verser ce verre de vin ou cette mesure de notre alcool préféré. Bientôt, nous nous retrouvons en train de fantasmer à l'idée de prendre un verre, et l'envie de prendre une forte emprise. C'est l'envie qui crée l'agonie mentale que nous rencontrons lorsque nous essayons d'abandonner quoi que ce soit. La mauvaise nouvelle, c'est qu'il s'agit d'une force extrêmement puissante et que c'est pourquoi les dépendants ont tant de mal à abandonner les objets de leur dépendance. Cependant, la très bonne nouvelle, c'est que l'état de manque se produit entièrement dans l'esprit conscient et que nous sommes donc confrontés à une décision consciente de désirer ou non. Comment surmonter la spirale de l'état de manque est traitée plus en détail plus loin dans ce livre.

L'autre point très important à noter est que lorsque l'alcool commence à devenir un problème et que le buveur essaie de s'arrêter et échoue, l'échec est dû au fait qu'il veut éviter la spirale du besoin. Ils ne boivent pas, à ce stade, pour les bienfaits

supposés de l'alcool, mais plutôt pour éviter la misère de l'état de manque. C'est tout à fait négatif. Sans alcool, ils ne peuvent pas fonctionner ou être heureux à cause du besoin ; avec l'alcool, ils évitent le besoin, mais cela signifie qu'ils ne sont pas mieux lotis que s'ils n'avaient jamais bu. En fait, ils sont bien plus mal lotis parce que, comme nous le savons tous, avec l'alcool, ils font face à tous les problèmes associés à la consommation d'alcool: les gueules de bois, les problèmes relationnels, la perte de la santé, de l'estime de soi, etc. Ainsi, en fait, ils sont totalement malheureux sans la boisson grâce à l'état de manque, et seulement un peu moins malheureux avec elle. C'est une situation perdue d'avance ou perdue pour eux.

Cependant, même lorsque nous comprenons et apprécions les effets du retrait physique, des déclencheurs subconscients et de la spirale de l'état de manque, nous n'avons toujours pas d'explication complète. Si c'était tout ce qu'il y avait à faire, l'alcool ne serait pas un problème, même pour les alcooliques chroniques. Ils prendraient un verre et, quand l'effet commencerait à se dissiper, ils n'auraient qu'à s'en resservir un autre. Ils ne seraient jamais entièrement sobres, mais ils n'auraient pas non plus raison de s'enivrer complètement. Passons maintenant à la pièce suivante du casse-tête : les effets relaxants de l'alcool.

## 5. Les effets relaxants de l'alcool

Si vous demandez à quelqu'un (qu'il s'agisse d'un buveur ou d'un abstinant) pourquoi une personne prend un verre, la réponse la plus courante est qu'une personne boit pour l'effet relaxant et réconfortant. L'alcool est un dépresseur et un anesthésiant ; il anesthésie certaines sensations (comme la fatigue, le stress, la douleur et l'inconfort), ce qui a pour effet que nous avons tendance à nous sentir plus détendus mentalement après un verre. Bien sûr, les effets dépresseurs/anesthésiants n'agissent pas seulement sur notre esprit, en nous faisant nous sentir détendus; ils affectent aussi le reste de notre corps, nous laissant légèrement désordonnés et lents. C'est l'effet d'une ou deux consommations ; si nous augmentons notre consommation, nous augmentons les effets des deux côtés, ce qui peut conduire à une intoxication totale.

On a toujours supposé que l'effet relaxant mental et l'affaiblissement physique ou l'intoxication allaient de pair, qu'ils faisaient partie intégrante du même processus. Toutefois, ce n'est pas le cas. L'intoxication physique et la relaxation mentale se produisent à des vitesses différentes.

Par exemple, lorsque de nombreuses personnes rencontrent des problèmes avec les lois sur la conduite en état d'ébriété, elles peuvent, après une nuit de forte consommation d'alcool, être au-dessus de la limite lorsqu'elles conduisent le lendemain matin. Il faut en moyenne une heure à l'être humain pour traiter une unité d'alcool (une unité représentant environ une demi-pinte de bière ou une seule mesure de spiritueux), de sorte que vous pouvez très facilement voir comment vous pourriez dépasser la limite pour conduire le lendemain, surtout si vous avez



beaucoup bu la veille et si vous vivez dans un pays où la tolérance zéro s'applique (c'est-à-dire où l'alcool au volant est totalement interdit dans votre corps).

Mais, et c'est là un point très important, la plupart des gens surpris en train de conduire en état d'ébriété le lendemain ne se sentent pas ivres. Ils pensent vraiment qu'ils sont sobres. En fait, il n'y a que ceux qui ne boivent pas depuis très longtemps, ou ceux qui boivent habituellement de petites quantités d'alcool et qui font ensuite un gros excès, qui se sentent encore ivres le lendemain matin. C'est parce que leur corps n'a pas encore appris à contrer efficacement la quantité d'alcool qui a été absorbée. La plupart des personnes qui ont encore de l'alcool dans leur organisme le matin après avoir bu seront physiquement en état d'ébriété, mais n'auront aucune sensation correspondante de relaxation mentale induite par l'alcool.

Pour aller plus loin, la plupart des gens, lorsqu'ils se réveillent le lendemain matin encore sous l'influence de l'alcool de la nuit précédente, ne se sentiront pas comme s'ils venaient de prendre un verre un soir. Si vous vous réveillez après une nuit de beuverie avec l'équivalent de deux bières d'alcool dans le sang, vous ne vous sentirez pas comme si vous aviez bu deux bières après le travail un jour. Dans cette dernière situation, vous ressentirez les effets relaxants de la boisson. Vous n'êtes peut-être pas ivre, mais vous saurez que vous avez bu un verre. Cependant, quand vous avez cette quantité dans votre système de la nuit précédente (ou même une quantité considérablement plus grande), vous vous sentirez parfaitement sobres en ce sens qu'il n'y aura aucune sensation de relaxation. Cependant, même si vous vous sentez mentalement sobre, vous ne l'êtes pas physiquement. Vos réactions sont aussi lentes qu'elles le seraient si vous preniez un verre à la fin de la journée.

Vous pouvez donc vous sentir mentalement sobre, mais être physiquement en état d'ébriété.

C'est un exemple très évident de la façon dont l'intoxication physique et le sentiment de relaxation mentale se déroulent à différentes vitesses, avec un effet enivrant qui dure plus longtemps que l'effet relaxant. C'est évident car il est amplifié par plusieurs heures d'abstinence d'alcool sous la forme d'une bonne nuit de sommeil. Cependant, le même effet se produit avec chaque boisson que nous consommons et le processus survient de la même manière au cours d'une nuit de consommation, mais sur une échelle moins évidente.

Donc, si nous buvons pour l'effet relaxant mental, nous devons faire en sorte que les boissons arrivent plus vite que l'usure de l'intoxication physique. En d'autres termes, si nous décidons que nous aimons l'effet relaxant que deux boissons ont sur nous, nous devons prendre deux autres boissons lorsque cet effet relaxant s'estompera, pour rétablir l'effet. Cependant, l'intoxication physique n'aura pas disparu, alors nous serons mentalement détendus comme si nous avions bu deux verres, mais notre état d'ébriété physique correspondra à quatre verres. Puis, lorsque l'effet relaxant de ces deux verres s'estompera, et que nous en prendrons deux autres, nous serons détendus comme si nous avions bu deux verres, mais notre état d'ébriété physique correspondra maintenant à six verres. Même si à ce moment-là, votre corps a traité l'intoxication physique d'un verre, vous ressentirez toujours les effets relaxants de deux verres, et votre état d'ivresse physique sera de cinq verres.

C'est ainsi que nous pouvons nous réveiller le matin après une nuit entière de beuverie et rester physiquement en état d'ébriété même si les effets relaxants de la boisson ont disparu depuis longtemps. C'est aussi la raison pour laquelle tout buveur qui ait jamais vécu a eu au moins une fois l'occasion de consommer par inadvertance trop d'alcool. En fait, non seulement presque tous les buveurs ont consommé trop d'alcool à l'occasion, mais la grande majorité l'ont fait à plusieurs reprises et continuent de le faire tout au long de leur vie. Les buveurs doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils consomment trop d'alcool. Ont-ils les mêmes problèmes avec le café, le thé, l'eau ou les boissons gazeuses? Si un mari ou une femme sort un soir pour boire un verre, il est courant que son partenaire mette en garde contre une consommation excessive d'alcool, mais si la personne sortait pour prendre un café, lui dit-on un jour: " Assurez-vous de ne pas en prendre trop, vous savez que vous êtes très fragile et ne pouvez pas dormir quand vous avez bu trop de caféine ? "

C'est le bon moment pour s'arrêter et résumer où nous en sommes. Essentiellement, l'alcool nous procure un sentiment de détente. Cependant, le cerveau et le système nerveux réagissent à cela en libérant des stimulants et en devenant plus sensibles, de sorte que lorsque l'alcool s'estompe, nous sommes plus anxieux et moins détendus qu'avant de prendre un verre. Nous sommes donc enclins à prendre un autre verre, et l'effet relaxant de chaque verre que nous prenons s'enregistre sur le subconscient, mais le sentiment d'anxiété correspondant ne s'enregistre pas sur le subconscient comme étant le résultat de l'alcool car il est trop éloigné dans le temps pour que le subconscient les relie l'un à l'autre. Ainsi, avec le temps, le subconscient en vient à croire que l'alcool soulagera l'anxiété, de sorte que chaque fois que nous

souffrons d'anxiété ou de stress dans notre vie, nous rencontrons un déclencheur subconscient pour prendre un verre. Ce virage peut déclencher la spirale de l'état de manque, ce qui signifie que nous ne pouvons tout simplement pas fonctionner ou nous amuser sans un verre. Pendant tout ce temps et tout au long de ce processus, à mesure que le corps et le cerveau deviennent de plus en plus compétents pour contrer l'alcool, la relaxation mentale est de plus en plus dépassée par l'intoxication physique, ce qui signifie que nous sommes de plus en plus enclins à perdre le contrôle lorsque nous buvons et à finir complètement intoxiqués.

Cependant, il y a d'autres aspects clés que nous devons prendre en considération afin d'acquérir une compréhension complète de l'alcool. L'un des plus importants et des moins connus est l'effet de l'alcool sur le sommeil.