

On ne naît pas alcoolique. On le devient.

Et comprendre ce chemin change tout — y compris la façon de s'en sortir.

Up&In — Damien TAUDIN

C'est souvent une image banale. Un verre de vin au dîner de famille. Une bière après le travail. Un whisky pour « décompresser ». Personne autour de la table ne se dit : *je suis en train de regarder quelqu'un basculer*. Parce qu'il n'y a pas de basculement spectaculaire. Pas de signal d'alarme. Juste une habitude qui s'installe, se consolide, puis s'impose.

L'alcoolisme ne commence pas dans un verre. Il commence bien avant.

Le mythe de l'alcoolique « de naissance »

Pendant longtemps — et encore aujourd'hui dans beaucoup d'esprits — l'alcoolique est quelqu'un qui *était fait pour ça*. Un caractère faible. Une personnalité addictive. Un gène maudit. Cette croyance est confortable : elle exonère la société, l'entourage, le contexte. Elle transforme une trajectoire complexe en fatalité individuelle.

Elle est aussi profondément fausse.

Oui, il existe des prédispositions génétiques. Des études montrent qu'un antécédent familial multiplie le risque par 3 à 4. Mais un risque n'est pas un destin. Des millions de personnes avec ces mêmes gènes ne développeront jamais de dépendance. Et des millions d'autres, sans aucun antécédent, basculent.

Ce qui fait la différence, c'est ce qui se passe *entre* la génétique et la première addiction installée. C'est le chemin. Et ce chemin, il se construit.

Les trois moteurs du « devenir »

1. Le cerveau — une machine à apprendre, pour le meilleur et pour le pire

L'alcool agit sur le système de récompense du cerveau. À chaque consommation, il déclenche une libération de dopamine — ce messager chimique associé au plaisir, à la motivation, au soulagement. Le cerveau enregistre : *ça fait du bien. Refais-le.*

Avec le temps et la répétition, quelque chose de plus subtil se produit. Le cerveau se recalibre. Il produit moins de dopamine naturellement. Il a besoin de l'alcool pour atteindre un niveau « normal » de bien-être. Ce n'est plus un plaisir ajouté — c'est une béquille neurochimique.

La neuroplasticité — cette capacité du cerveau à se remodeler — qui nous a permis d'apprendre à marcher, à lire, à jouer d'un instrument, fonctionne aussi dans ce sens-là. Le cerveau *apprend* la dépendance. Il peut aussi la désapprendre.

2. Le psychologique — ce qu'on ne sait pas dire avec des mots

Derrière la grande majorité des dépendances, il y a une souffrance qui n'a pas trouvé d'autre sortie. Trauma d'enfance, anxiété chronique, difficulté à identifier et exprimer ses émotions, sentiment de vide, honte profonde.

L'alcool, au début, *fonctionne*. Il calme l'anxiété sociale. Il étouffe les pensées envahissantes. Il donne l'illusion d'un sas de décompression après une journée épuisante. Le problème : il règle le symptôme sans toucher la cause. Et à mesure qu'il prend de la place, les autres stratégies d'adaptation — le sport, le lien social, la créativité — rétrécissent. L'alcool devient l'unique outil dans la boîte.

3. L'environnement — l'eau dans laquelle on nage

La France est l'un des pays où la consommation d'alcool est la plus culturellement ancrée. Le vin à table est un héritage, presque une identité. Refuser un verre peut être perçu comme une impolitesse. « *T'as pas l'air dans ton assiette, tiens, bois quelque chose* » — cette phrase, combien d'entre nous l'ont entendue ?

L'environnement ne crée pas la dépendance seul. Mais il l'invisibilise. Il normalise des comportements qui, dans un autre contexte, alerteraient. Il retarde la prise de conscience. Et parfois, il la rend socialement impossible.

Le moment bascule

Il est rarement spectaculaire. C'est une ligne invisible que l'on franchit sans fanfare.

Il y a eu un soir — comme tant d'autres en apparence — où quelque chose a changé sans faire de bruit. Boire avait cessé d'être un choix pour devenir une nécessité. Pas une envie. Une nécessité. Le verre ne procurait plus de plaisir : il faisait taire quelque chose qu'on n'aurait pas su nommer.

La nuance est infime. La différence est abyssale.

Ce moment existe pour beaucoup. Il passe souvent inaperçu parce qu'extérieurement, rien ne change. On continue à fonctionner. À travailler. À sourire. La dépendance est devenue discrète, quotidienne, logistique.

Ce que ça change — tout

Si l'alcoolisme était inné, la logique serait simple : certains sont condamnés, d'autres non. Inutile de chercher pourquoi. Inutile d'explorer le chemin.

Mais si on *devient* dépendant — si c'est une trajectoire, une succession de micro-décisions et de micro-circonstances — alors plusieurs choses changent radicalement.

Le regard sur soi change. La dépendance n'est pas une preuve de faiblesse morale. C'est une réponse — inadaptée, certes — à une souffrance réelle. Comprendre le chemin qui y a mené est la première étape pour en tracer un autre.

Le regard sur les autres change. L'entourage, les soignants, les proches peuvent arrêter de chercher « le défaut de caractère » et commencer à chercher *ce qui s'est passé*. Ce glissement — de « *qu'est-ce qui cloche chez toi ?* » à « *qu'est-ce qui t'est arrivé ?* » — est une révolution dans la façon d'accompagner.

Et surtout : le cerveau qui a appris peut désapprendre. La neuroplasticité fonctionne dans les deux sens. Ce qui a été câblé peut être recâblé. Pas facilement. Pas rapidement. Mais réellement.

Un chemin, pas une sentence

« On ne naît pas alcoolique, on le devient » n'est pas une formule pour minimiser la sévérité de la dépendance. C'est l'inverse : c'est reconnaître sa complexité, sa profondeur, son humanité.

C'est aussi — et surtout — reconnaître qu'il existe **un chemin de retour**.

Chez Up&In, c'est précisément ce chemin qui nous intéresse. Pas les étiquettes. Pas les jugements. Le parcours de chaque personne, avec ses déclencheurs, ses ressources, ses possibilités de reconstruction. Si cet article vous parle — que vous soyez concerné directement, ou que vous accompagniez quelqu'un — je suis disponible pour en parler.
