

## RÉDUIRE

---

Par Profil supprimé Postée le 25/02/2019 18:48

Bonjour, c'est la première fois que je fais une démarche "officielle" concernant ma dépendance à l'alcool. J'aimerais savoir si l'on peut apprendre à réduire sa consommation ou s'il faut nécessairement stopper tout alcool pour s'en sortir.

Je bois un ou deux verres le soir et le weekend 4 ou 5 le vendredi et le samedi. Parfois plus mais jamais au point de perdre conscience de ce que je fais. Je sais pertinemment que je suis dépendante, même si je suis à la limite du seuil, ma dépendance est aussi très psy: j'y pense énormément.

J'aimerais réduire, pas forcément arrêter...

Je lutte depuis quelques semaines pour ne plus boire la semaine, j'y arrive, mais j'y pense beaucoup. En fait c'est le weekend qui me rend à chaque fois accro, quand arrive la fin de semaine et que je n'ai pas bu plusieurs jours d'affilé ça va, je ne sens plus trop le manque.

Est-ce possible?

Merci beaucoup pour votre réponse... merci surtout d'aider les gens, même les gens comme moi dont personne ne peut soupçonner qu'elle est accro.

---

### Mise en ligne le 27/02/2019

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à souligner que votre démarche « officielle » concernant votre rapport à l'alcool est très positive.

Vous nous interrogez sur les possibilités de réduire votre consommation ou de la nécessité d'arrêter pour sortir d'une dépendance.

Il nous est difficile de répondre précisément à cette question, puisque chaque individu entretient un rapport particulier à l'alcool, c'est pourquoi il n'existe pas de solution unique.

Vous avez déjà entrepris de cesser votre consommation d'alcool la semaine et visiblement vous y arrivez. Néanmoins, vous nous dites y penser très souvent et avez conscience qu'il s'agit d'une dépendance psychologique. Nous vous encourageons bien entendu à maintenir vos efforts.

En ce qui concerne les pensées persistantes, nous vous conseillons de réfléchir à réorganiser votre quotidien en termes d'activités. Il s'agit par exemple de vous donner la possibilité de mettre en œuvre des activités qui soient sources de plaisir et de bien-être. Nous avons chacun des aspirations différentes c'est pourquoi nous vous invitons à chercher en vous ce qui peut être agréable à mettre en œuvre pour que le temps et les pensées soient occupés (activités sportives ou de relaxation, lecture, sortie, ballade, cinéma...). L'idée étant également de prendre soin de vous afin de vous sentir apaisée et valorisée.

Si malgré cela, vous vous sentez toujours en difficulté peut-être que vous pourriez envisager l'abstinence. Certaines personnes n'arrivent pas à réduire leur consommation et sont plus à l'aise dans un changement d'habitude complet. Vous seule pouvez expérimenter et observer ce qui vous est le plus adapté.

Sachez aussi qu'il existe des consultations confidentielles et gratuites au sein de Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Des professionnels peuvent vous soutenir dans votre démarche de gestion ou d'arrêt de la consommation. Il s'agit d'équipe pluridisciplinaire (médecin addictologue, psychologue, infirmier...) formée à toute addiction et qui reçoit les personnes dans un cadre bienveillant et non-jugeant.

Nous vous transmettons en bas de page les coordonnées d'un CSAPA dans votre ville ainsi que des informations autour de la diminution de la consommation.

Enfin, sachez que vous pouvez également nous contacter au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou notre service chat via notre site tous les jours de 14h à minuit.

En vous remerciant pour vos encouragements.

Bien à vous.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

### CSAPA ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 18 (ANPAA 18)

16, boulevard Juranville  
18000 BOURGES

Tél : 02 48 70 79 79

Site web : <https://www.facebook.com/AddictionsFrance18/>

**Secrétariat : Lundi: 9h-17h / Mardi: 9h-19h30 / Mercredi: 9h-17h / Jeudi: 9h-17h / Vendredi 12h-17h**  
**Accueil du public : Lundi: 9h-17h / Mardi: 9h-19h30 / Mercredi: 9h-17h / Jeudi: 9h-17h / Vendredi 12h-17h**

[Voir la fiche détaillée](#)

**Autres liens :**

- [Réduire sa consommation](#)