

RÉDUIRE MA CONSOMMATION

Par Profil supprimé Postée le 03/04/2019 22:22

Bonjour

Je suis une femme de 46 ans, j'ai une sclérose en plaque, en arrêt de travail depuis 7 ans, dû à ma maladie, et cela va de paire, dépressive....avec antécédents de TS....

Je suis obligé de me reposer l'après-midi, alors au départ, 1,2,3 puis la bouteille de rosé tous les midis....., je n'arrive pas à m'arrêter....

Cela me permet de faire une sacrée bonne sieste, le réveil est difficile....et l'après-midi foutue....

En soirée je ne sais pas m'arrêter lors des sorties, sinon à la maison je ne bois jamais le soir, alors je me dis, ben non, si j'étais alcoolique je boirais le soir.....Faux....

J'espère trouver des conseils pour au moins me limiter, je n'imagine même pas de ne plus pouvoir boire une coupe....je voudrais me sortir de cette spirale du midi, d'autant plus qu'avec la maladie, j'en ai des médicaments !!!

Merci de m'avoir lu
Cordialement

Mise en ligne le 05/04/2019

Bonjour,

Vous semblez avoir pris conscience de votre dépendance à l'alcool qui semble, en partie, venir en écho à vos souffrances physiques et psychiques.

Comme vous le décrivez, la dépendance à l'alcool peut s'installer de façon insidieuse, petit à petit.

L'alcool présente des effets antidépresseurs et anxiolytiques. Ainsi dans une période où des difficultés personnelles sont présentes, l'alcool va prendre plus de place, agissant comme une « béquille » supplémentaire au quotidien.

L'important est que vous vous en rendiez compte aujourd'hui et que vous vous fassiez aider avant que l'alcool entraîne des conséquences trop importantes que ce soit au niveau de votre santé physique et psychique.

Vous semblez vouloir, dans un premier temps, limiter votre consommation d'alcool par vous-même, sans l'aide de professionnels.

Même si nous reconnaissons et valorisons votre volonté, nous vous déconseillons d'arrêter votre consommation seule, car en cas d'une dépendance physique à l'alcool, le sevrage peut être dangereux voire présenter des risques mortels. De ce fait, la mise en place d'un accompagnement et d'un traitement médical est fortement conseillée afin de limiter les risques liés au sevrage à l'alcool (entre autres les risques de développer un delirium tremens).

Afin de diminuer votre consommation d'alcool nous vous conseillons, tout d'abord de diminuer petit à petit. Il semble nécessaire de changer vos habitudes de vie autour desquelles s'est installé l'alcool. Vous nous dites consommer principalement le midi et en soirée. Il paraît ainsi important que vous réfléchissiez à une autre façon d'organiser votre temps afin de « casser » vos rituels.

Vous pourriez, pour cela, essayer de trouver des occupations, à votre portée bien évidemment, afin de vous occuper le corps et l'esprit et de vous donner plus de plaisir et de satisfaction au quotidien.

En soirée, nous vous conseillons de décaler l'heure du premier verre et de boire doucement. Il serait également bénéfique d'alterner alcool et boisson non-alcoolisée.

Vous trouverez ci-joint un guide vous aidant dans cette démarche.

Dans le cas où vous seriez d'accord pour aller consulter, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquels vous pourriez être reçue.

Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Divers professionnels de santé spécialisés dans la prise en charge des dépendances y exercent (médecins, psychiatres, psychologues, ...) et pourront ainsi vous apporter une aide adaptée à votre demande et à votre situation. Ces centres ne pressent pas à l'arrêt mais pourraient vous accompagner dans une réflexion et une diminution de votre consommation.

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet www.alcool-info-service.fr, via la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, sachez que vous pouvez joindre nos écoutants, soit par téléphone au *0980980930*, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)
- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)