

COMMENT DIMINUER

Par cybo454545 Postée le 03/08/2020 11:12

Bonjour, Je bois en moyenne 2 bouteilles de vin par jour depuis des années. je peux commencer à boire tôt le matin (6 heure ou 7 heures) Je ne sais pas comment faire pour diminuer. Je prends du selincro mais je n'ai pas l'impression que cela fasse de l'effet

Mise en ligne le 03/08/2020

Bonjour,

Nous allons tenter de vous répondre au mieux même si nous manquons d'informations pour vous aider le plus précisément possible.

Vous avez un traitement médical pour vous aider à réduire votre consommation d'alcool. Vous ne voyez pas de changement dans vos prises d'alcool malgré ce traitement.

Vous pourriez tout d'abord en discuter avec le médecin prescripteur de Sélincro afin d'envisager un éventuel changement de traitement.

Il est également possible de discuter de cette diminution d'alcool avec un autre spécialiste, dans un Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Ces lieux sont gratuits et vous pourriez y être reçu ponctuellement ou pour un suivi plus régulier.

Nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" où vous pourrez retrouver un lieu de consultation près de chez vous.

Aussi, afin de réussir à diminuer votre consommation, nous vous conseillons d'essayer de retarder la plus possible l'heure de la consommation.

Au lieu de commencer à 7h, vous pourriez par exemple commencer à 12h, ou 14h, et consacrer votre matinée à d'autres activités : faire une marche, du ménage, cuisiner un petit plat, bricoler..

Vous pouvez également tenter d'établir un planning de diminutions, par exemple sur 2 mois, une diminution d'un verre par semaine. Vous passeriez alors de deux bouteilles par jour à une seule.

Dans tous les cas, sachez que vous pouvez aussi nous contacter directement par téléphone au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h ou par tchat de 08h à 00h.

Nous sommes à votre écoute pour vous soutenir dans cette réduction de vos consommations d'alcool.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)