

## DEMANDE RENSEIGNEMENT

---

Par **Florent64** Posté le 19/04/2023 à 16h04

Bonjour ,je bois 3-4 verres tous les soirs,je voudrais diminuer et arriver à ne boire que le samedi soir si festif,est ce possible en étant dépendant,ou faut il tout arrêter?

### 5 RÉPONSES

---

**Today** - 21/04/2023 à 00h28

Bonsoir Florent64.

Si vous êtes dépendant, ce sera difficile de ne reboire qu'en samedi festif sans risquer de revenir à votre consommation actuelle. Certains y arrivent mais ils ont souvent vécu une abstinence d'au moins 3 mois avant de reconsommer de manière très occasionnelle et très modérée.

Me concernant, j'avais arrêté une 1ère fois pendant 3mois puis reprise "occasionnelle" avant de retourner à une consommation quotidienne (le soir) et excessive ( une bouteille de vin blanc). J'ai ensuite tenté la "modération". Échec.

Ça a été finalement plus simple de supprimer totalement l'alcool de ma vie. Ça fait 19 mois maintenant que je ne bois plus d'alcool et je n'ai pas envie de tenter de boire un verre car étant une vraie dépendante, je sais que mon cerveau redemandera sa "dose". Je n'en prends pas le risque.

Après chacun est différent...

Envisagez-vous un suivi type csapa ? Ce peut être utile dans votre démarche.

---

**Florent64** - 21/04/2023 à 13h02

Bonjour et merci pour votre réponse. Pouvez vous me dire ce qu'est un suivi csapa?

---

**Fwinny** - 21/04/2023 à 13h42

Nous sommes certainement tous différents mais il ne faut pas sous estimer la force de l'addiction à l'alcool, même lorsqu'elle n'est que psychologique.

Le côté occasionnel, juste de temps en temps est très compliqué à tenir pour moi, même si c'est ce que j'aimerais faire. Plus le temps passe et plus je me dis que ça ne marche pas pour moi.

Ou alors il faut se mettre des règles précises. je peux uniquement dans telle, telle et telle occasion : Nouvel An, noel, et repas avec tels amis. Sinon, le risque est d'être toujours en train de négocier avec soit même : oui mais là on est vendredi, la semaine a été lourde, je me prends juste un verre. Et le lendemain, oui mais c'est samedi, et on a des invités, je peux. Oui mais là il fait très chaud, je peux me prendre une bière, c'est justifié...

Bref, la modération c'est top, mais la difficulté c'est de la tenir. Après, tu peux essayer. Tu te donnes un objectif réaliste mais un peu ambitieux, qui dépend de toi. Par exemple en 3 mois je ne veux boire que les samedis festifs. Et tu essayes. Et tu vois si tu y arrives ou pas. Si tu y arrives, super. Si tu n'y arrives pas, est ce que c'est la reprise un samedi qui t'as fait replonger, ou est ce que c'est autre chose ?

Essaye, et dis toi que chaque journée sans alcool est une journée de gagnée!

---

**Today** - 21/04/2023 à 14h39

Bonjour.

Le csapa est un "centre de soins, d'accompagnement et de suivi en addictologie".

L'on peut y prendre rdv pour faire le point sur sa consommation, sa façon de consommer et travailler sur son projet à savoir modération, abstinence totale.

Équipe pluridisciplinaire aussi qui propose un soutien et accompagnement dans la démarche que l'on choisit.

Je rejoins fwinnny....la dépendance psychologique est la plus compliquée. Une fois passé le sevrage physique qui ne dure que quelques jours, c'est le psychologique qu'il faut travailler....à savoir "pourquoi je bois ?". Et là c'est un travail sur soi, apprendre à se connaître, nos mécanismes mis en place....un vrai travail ! Mais pas insurmontable non plus....en étant accompagné, c'est mieux. En étant patient aussi car cela prend du temps.

Après ce travail fait, est ce que l'on peut reprendre la modération ou la consommation dite "lambda"?

Je ne sais pas sur le long terme ce que cela donne.

Je sais juste que moi je ne m'y risque pas.

Le deuil de l'alcool est fait. Je n'en ai plus besoin.

---

**Florent64 - 21/04/2023 à 15h47**

Merci

---