© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Désir d'arrêt d'alcool

Par Baribal Postée le 07/05/2024 11:47

> Bonjour, J'ai toujours bu de l'alcool sauf pendant mes grosses et allaitement, je suis heureuse dans la vie mais la j'abuse de trop et j'ai fini par avoir peur pour ma santé qui pour l'instant est très bonne. J'ai essayé de plus voir mais je tiens deux jours max. Je n'aime plus voir ce que l'alcool a fini par me provoquer c'est a dire addiction gueule de bois et visage boufi le lendemain. Je fonctionne bien dans la journée, j'assume tout personne se doute que je picole le soir. Il n'y a que mes enfants et mon mari qui voient que j'abuse mais me laisse faire car je suis tjr la même alcoolisé ou non, jamais de dégâts apart a l'intérieur du corps. Ma question si j'arrête je risque quoi? Pour m'aider j'aurais besoin d'aller chez des AA Je ne veux pas voir de médecin dans un premier temps. Pourrais je y arriver?

Mise en ligne le 15/05/2024

Bonjour,

Personne ne peut préjuger de votre capacité à cesser de boire, ni dire par quel(s) moyen(s) vous y parviendrez et dans quel délai. La base est posée, à savoir votre désir d'arrêt, et c'est essentiel comme point de départ. Nous repérons également dans votre message des éléments de motivation puisque vous dites souhaiter préserver votre santé et en avoir assez des effets secondaires de l'alcool.

La suite va consister à trouver le ou les "outils" sur lesquels vous appuyer pour rendre votre projet réalisable. Si votre élan vous pousse à vous rapprocher de groupes d'entraides comme les "Alcooliques Anonymes" (il y en a d'autres, cf. le lien ci-dessous sur l'aide entre pairs), alors c'est ce qu'il faut faire et nous ne pouvons que vous y encourager. Il n'y a qu'en essayant que vous vous rendrez compte de ce qui peut vous convenir. Les aides possibles sont diverses et complémentaires, il ne faut pas hésiter à tester et poursuivre ce qui est opérant pour soi même.

Nous entendons que vous ne souhaitez pas voir un médecin dans un premier temps. Cependant, l'avis d'un médecin est tout de même recommandé au départ pour évaluer le risque à arrêter brutalement de boire (nous ne savons pas si c'est ce que vous pensez faire). Chez des personnes très "intoxiquées" à l'alcool, le syndrome de sevrage peut malheureusement dégénérer vers ce que l'on appelle un "delirium tremens" (confusion, hallucinations, délire, trouble de l'équilibre, risque de convulsions voire de décès). Nous ne savons pas si c'est à cela que vous faites référence lorsque vous interrogez le risque à arrêter. Des traitement médicamenteux existent bien sûr pour faciliter le sevrage mais aussi pour aider ensuite à maintenir l'abstinence.

Nous vous joignons quelques articles que nous vous invitons à consulter pour compléter ces éléments de réponse. Bien entendu, vous pouvez revenir vers nous si vous souhaitez prendre le temps d'un échange sur

votre projet et vos appréhensions. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- "L'entraide entre pairs"

Autres liens :

- "La préparation à l'arrêt"
- "Le sevrage"
- "Arrêter, comment faire"