

FAUT-IL QUE J'ARRÊTE COMPLÈTEMENT ?

Par Libellulle48 Postée le 28/05/2024 20:23

Bonjour, J'ai actuellement 24 ans et je dois avouer que j'ai un problème avec l'alcool. J'ai commencé à boire à 18 ans et j'ai très rapidement eu l'habitude de boire 2l de bière par soir toute seule et à boire sans limites le week-end sans pouvoir me rappeler de la veille. Aujourd'hui ma consommation en semaine a un peu baissé, je bois en moyenne 3 bière de 25 cl par soir mais je suis toujours sans limites le week-end. Bien que ce ne soit que 3 bière, je n'arrive pas à m'en passer et je ne peux passer un jour sans boire. J'aimerais diminuer ma consommation et ne boire que pour les grandes occasions mais j'ai l'impression que cela est impossible. Est il vraiment possible de diminuer sa consommation ou faut t'il que j'arrête complètement ? Merci

Mise en ligne le 03/06/2024

Bonjour,

Vous avez pris conscience que l'alcool était trop présent dans votre quotidien, et vous avez réussi à diminuer votre consommation en semaine, ce qui est très positif.

Diminuer davantage ou arrêter totalement l'alcool peut être très difficile. Nous ne sommes pas égaux face aux conduites addictives. L'important est que vous trouviez l'objectif qui vous convienne, ainsi qu'une aide adaptée à vos besoins. Effectivement, l'arrêt ou la diminution de l'alcool nécessite souvent un changement des habitudes de vie, ce qui peut être difficile à mettre en place seule.

Nous ne savons pas si vous êtes accompagnée dans ce processus. Cela vous permettrait d'être soutenue, et d'explorer différents outils pour vous détacher de l'alcool: suivi psychologique, médicaments, groupe de parole...

Il existe différents dispositifs d'aide, comme les lieux de soins ou les groupes d'entraide par les pairs. Nous vous proposons donc d'en parler à quelqu'un, si ce n'est déjà fait. Il peut s'agir de votre médecin généraliste, si vous vous sentez à l'aise avec lui ou elle. Il peut s'agir également de lieux de soins spécialisés en addictologie, que vous pouvez retrouver dans la rubrique "Adresses utiles", ou en contactant notre équipe.

Il est également possible de recourir à l'entraide, avec d'autres personnes concernées par des difficultés avec l'alcool. Cela peut se faire sur nos forums, ou dans des groupes de parole comme les Alcooliques Anonymes, Vie Libre ou La Croix Bleue. Chaque groupe de parole a sa philosophie, il est possible d'essayer et de voir si cela vous convient ou non. Nous glissons leur coordonnées en fin de réponse.

En bas de page, nous ajoutons également les articles de notre site internet consacré à la diminution et à l'arrêt de l'alcool.

Si vous souhaitez poursuivre la discussion autour de vos consommations, n'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe par le biais de la ligne d'écoute, ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 980 980 930, appel anonyme et non-surtaxé).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre parcours.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Je veux réduire ma consommation d'alcool.
- Arrêter, comment faire ?
- Se faire aider.

Autres liens :

- Forums Alcool info service
- Croix Bleue
- Vie Libre
- Alcooliques Anonymes