

## COMMENT VAINCRE L'ADDICTION

---

Par nico29290 Postée le 31/05/2024 16:30

Qui dit addictif dit routine. Lorsque je bois une bière, il est hyper difficile de s'arrêter et je les enchaîne très vite et en cachette. Ça peut durer 1 semaine. Ma femme ne tolère pas l'alcool, donc beaucoup de dispute. Je la comprends, l'alcool nous procure un bien-être, un moment relaxant, mais qui devient très vite un cercle vicieux. Après l'entourage, j'en joue beaucoup. Pour arriver à stopper l'alcool, je bois beaucoup de thé et je me remotive à faire du sport, footing, muscu, etc. et après, peut-être pendant 6 mois, je reste sobre. Mais il suffit d'une et hop ! Il faut que je me dise que peut-être je ne dois plus jamais de ma vie boire. Dans ma jeunesse, je n'ai jamais été alcoolique, j'ai été fumeur de mes 15 ans à 22 ans, cigarette, cannabis, mais j'ai réussi à l'arrêter. Je suis quelqu'un de nature anxieux, j'ai du mal à m'intégrer dans les groupes, je peux être excessif aussi dans le sport, nourriture. Je prend du poids, j'en perds.

---

### Mise en ligne le 04/06/2024

Bonjour,

Vous pensiez peut-être adresser votre message dans le forum des discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s'adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d'exposer votre situation et d'échanger avec d'autres internautes, nous vous transmettons un lien en bas de page vers la rubrique du forum.

Toutefois, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre rapport à la consommation d'alcool.

Vous nous indiquez avoir des périodes sans consommation d'alcool. La difficulté réside davantage dans la perte de contrôle des consommations après un premier verre.

Néanmoins, vous savez mettre en œuvre des stratégies assez efficaces telles que le sport ou la consommation de thé pour détourner les envies d'alcool. Il est très positif d'avoir su repérer ces actions de contournement. Il est important de les maintenir.

En effet, il est souvent indiqué de rechercher des activités ou occupations ayant des fonctions proches de ce que vous recherchez dans la consommation d'alcool. Cela fait partie des outils opérants en vue d'une volonté de changement vis-à-vis d'un produit.

Vous évoquez une forme d'anxiété et c'est un des éléments à prendre en considération si vous avez le souhait de réduire ou de cesser vos consommations. En effet, on peut imaginer que l'alcool vous donne un sentiment d'apaisement à cet égard.

Vous nous précisez également que vous n'êtes pas à l'aise à l'idée d'intégrer un groupe de personnes. Là, encore l'alcool est souvent utilisé comme facilitateur dans les relations sociales.

Peut-être serait-il opportun d'approfondir la question de l'anxiété et du manque d'assurance ou de timidité. Ces traits de personnalité ne sont pas figés et peuvent évoluer dans le cadre d'une psychothérapie, par exemple. L'idée serait de mieux cerner l'origine de vos difficultés pour trouver des moyens efficaces de les surmonter sans avoir recours à l'alcool.

Le fait d'avoir consommé du cannabis pendant 7 ans peut également faire penser que vous êtes passé d'une béquille à une autre.

Ainsi, vous avez déjà su trouver des réponses pour limiter les consommations d'alcool au travers du bien-être physique avec le sport.

Peut-être serait-il important de prendre soin de vos émotions et de votre bien-être psychique car ce sont souvent ces aspects qui contribuent au développement des dépendances.

C'est pourquoi, si vous en avez le souhait, il est possible d'évoquer cela avec des professionnels compétents dans les addictions.

Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, de réduction ou d'arrêt des consommations de produits licites ou illicites.

La question de la gestion des émotions qui est en lien avec la consommation est toujours abordée. Ainsi, vous pourriez y exposer votre situation pour être soutenu dans les objectifs que vous souhaitez atteindre.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ». Vous pouvez les contacter pour obtenir un rendez-vous.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous joignons en bas de page quelques liens issus de notre site internet en matière de conseils et d'informations.

Enfin, si vous souhaitez faire le point sur votre situation, vous pouvez joindre nos écouteurs par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 20h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service
- Je veux réduire ma consommation d'alcool
- Arrêter, comment faire?
- Je souhaiterais être aidé