© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

arrêter l'alcool

Par Profil supprimé Postée le 19/11/2010 23:41

> je ne boit que depuis 1mois mais tous les jours afin d'oublier et de dormir , j'ai déjà pu m’arrêter quand j'étais en vacances je veux arrêter car je sais que ce n’est pas bon pour ma santé que je n'aime pas cela et surtout que cela me fait grossir

---

Mise en ligne le 22/11/2010

Bonjour,

Vous écrivez que vous buvez "afin d'oublier et de dormir". Pour réussir à arrêter l'alcool, il semble important de vous confronter à ce que vous voudriez oublier.

Cela peut vous paraître difficile d'en parler, voire insupportable, mais ce qui est douloureux dans ce que vous avez vécu s'est inscrit quelque part. Il n'est pas possible de l'oublier vraiment, cela fait partie de vous.
Vous pourrez peut-être le refouler en partie, l'enfouir très loin tout au fond de votre mémoire. Mais plus cela sera masqué et inconcient, plus cela risque de continuer à avoir un impact sur votre vie.
Cet impact peut se manifester sous forme de symptômes, de maladies, de prise de poids, d'envie de boire...

Pour vous en libérer, tentez de parler de ce qui vous pèse et de mettre en lumière ce que vous voulez oublier. Même si cela peut être douloureux provisoirement, cela vous aiderait à apaiser votre désarroi, votre colère, et à accepter ce qui vous est arrivé. Vous pourriez peut-être aussi donner un sens à tout cela et comprendre pourquoi vous l'avez vécu et ce que cela peut vous apprendre.

Pour en parler de façon anonyme et gratuite, de façon ponctuelle, vous pouvez appeler notre numéro vert au 0 800 23 13 13, de 8h à 2h du matin, 7 jours sur 7.

Pour un accompagnement en face à face, auprès d'un psychologue, vous pouvez vous adresser par exemple à un centre en alcoologie ou en addictologie. Les consultations y sont gratuites et vous pouvez bénéficier d'un suivi individuel.

Nous ne pouvons vous indiquer d'orientation précise, dans la mesure où la ville de Saint-Pierre existe aussi bien à La Réunion qu'en Martinique. Nous vous invitons donc à effectuer vous-même une recherche de structures sur notre site (voir lien ci-dessous).

Bon courage à vous pour la suite.

En savoir plus :

- Adresses Utiles
- rech=s