© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Réduire alcool sans risques

Par Profil supprimé Postée le 02/04/2012 11:56

Bonjour,

Je ne trouve pas de réponse claire dans mon cas particulier et j'ai le sentiment que les réponses aux problèmes d'alcool sont toujours > arrêt complet.

Donc voici mes question, en espérant être assez précis et surtout que mes questions ne soit pas hors sujet puisque je ne recherche pas un arrêt complet de consommation.

Je souhaite réduire ma consommation d'alcool mais n'envisage pas l'arrêt total, même si je pense être alcoolo-dépendant depuis plusieurs années (au vu des tests trouvés sur différents sites web). J'ai encore espoir de pouvoir maîtriser ma consommation et à terme de consommer pour le plaisir uniquement.

Je bois (seul en général) tous les jours 3 à 4 bières et environ 1 bouteille de vin (mais pas de bières) le vendredi, samedi et dimanche sur une durée d'environ 5 à 6 heures le soir.

Je voudrais savoir si il y a des risques psy ou physiques si je réduit ma consommation tout seul (c'est à dire sans suivi médical ni médicaments) mais sans arrêter complètement ? Je souhaiterai passer à 2 ou 3 bières par jour, un ou deux jours sans rien et 4 verres les vendredi et samedi.

Ce que je lis sur les risques de manque n'est pas très rassurant je trouve.

Autre question : à partir de quelle quantité d'alcool par jour y a-t-il un risque lors de l'arrêt ou de la réduction de consommation? j'imagine que ça dépend des gens mais il y a sans doute une fourchette connue.

D'autre part, au vu de cette consommation, pensez-vous qu'il est utopique de chercher à maîtriser ma consommation ?
C'est à dire, vu que aujourd'hui j'ai un profil d'alcoolo-dépendant est-ce irréversible ?

Je vous remercie d'avance pour vos réponses, en espérant que mes questions soient suffisamment claires et précises.

Cordialement.

Mise en ligne le 03/04/2012

Bonjour,

Vous n'êtes absolument pas hors sujet, l'idée et l'envie de réduire votre consommation d'alcool est tout à fait légitime même si, comme vous l'avez repéré, ce qui est le plus souvent préconisé repose sur l'abstinence totale.

Personne ne pourrait répondre de manière tranchée, dans l'affirmative ou la négative, sur ce que vous qualifiez d'utopiste dans ce projet de maîtrise de vos consommations. Il n'y a que vous qui puissiez répondre à cela en mettant en application cette diminution et en vous rendant compte par vous même si cela tient.

Vous vous interrogez sur les risques psychiques et physiques liés à une réduction. Ces risques apparaissent le plus souvent à l'occasion d'arrêts brutaux de consommations très excessives, et, comme vous le soupçonniez il n'est pas possible de déterminer si simplement quel serait le risque en fonction de telles quantités d'alcool consommées. Seule une consultation médicale auprés d'un alcoologue permettrait de vous situer par rapport à ces risques mais également d'adapter au mieux votre réduction afin de ne pas vous mettre en difficulté.

Certains médecins entendent de mieux en mieux le désir de certaines personnes de ne pas arrêter totalement et proposent des prises en charge adaptées, c'est à dire accompagnant vers la diminution.

Il ne faut pas oublier qu'au delà de la dépendance physique entraînée par l'alcool, vous pouvez développer une dépendance de nature psychologique. Selon les raisons pour lesquelles on consomme, il peut être très compliqué de se passer d'alcool à certains moments ou dans certains contextes. Prendre en compte le caractère psychique de la dépendance paraît essentiel dans un projet de diminution parce que ce à quoi l'alcool vous servait, il va s'agir de pouvoir le traiter différemment. A ce niveau encore, un accompagnement, un soutien psychologique peut être fort utile et aidant.

Nous ne cherchons pas à vous convaincre de consulter, néanmoins il serait peut être dommage que face à d'éventuelles difficultés dans la mise en application de votre projet, vous vous sentiez seul et démuni, peut-être au point d'abandonner.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de nous joindre par téléphone pour discuter plus précisément de votre projet mais aussi des questions et des craintes que cela soulève. Ayez l'assurance, si vous faites la démarche, de ne pas être hors sujet en visant la diminution plutôt que l'abstinence. Nous sommes joignables au 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Bien à vous.