© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

arrêt ou diminution alcool

Par Profil supprimé Postée le 26/11/2012 14:55

> Cela fait plusieurs années que j'ai pris l'habitude de consommer de l'alcool le soir.Ma consommation a gravement augmenté, et plus j'essaie de diminuer ou d'arrêter, plus la reprise augmente.Je ne souhaite pas en parler à mon entourage car cela risque d'avoir des conséquences au niveau professionnel.j'ai toujours gardée et respecté la règle de ne jamais boire la journée, mais je sens que ma dépendance devient plus forte que ma volonté d'arrêter.Je souhaiterais trouver une aide anonyme ,trouver des contacts qui puisse m'aider à comprendre pourquoi on en arrive là et trouver des personnes ressources qui ont réussi à s'en sortir à voir les choses autrement dans leur vie .Je vis seule avec ma fille et ne veux pas avoir d'expérience amoureuse de peur de revivre ce qui m'a fait basculer,je ne souhaite pas faire subir mon mal à qui que ce soit et ma fille commence à s'inquiéter pour moi car dans quelques années elle aura commencé sa vie et je me retrouverai seule.Ma famille pour la plupart vit dans le sud de la France et je n'ai pas d'amis.Avez-vous un réseau de communication anonyme avec des professionnels et d'anciens alcooliques pour dialoguer avec eux dans un premier temps?Peut-être que cela m'aidera à franchir le pas , j'ai de la volonté,j'ai réussi à arrêter le tabac grâce aux patchs après 22 ans de consommation, mais l'alcool c'est autre chose.Comme disait Coluche, c'est plus facile de commencer que d'arrêter.....
> Merci d'avance pour votre aide.

Mise en ligne le 28/11/2012

Bonjour,

Ce que vous décrivez fort bien de l'évolution de vos consommations depuis plusieurs années relève des phénomènes de dépendance et d'accoutumance. C'est à dire qu'avec le temps qui passe il devient de plus en plus difficile de controler ses consommations et qu'il y a besoin de consommer toujours un peu plus pour retrouver les effets recherchés.

Ce qui vous a fait "basculer" comme vous dites est probablement toujours très douloureux et vous semblez déjà beaucoup appréhender le départ logique et futur de votre fille en percevant peut-être déjà que cela risquerait de vous fragiliser encore d'avantage.

Votre idée de "trouver des contacts" donc de pouvoir en parler est pertinente. Il y a lieu effectivement d'essayer de sortir de ce dans quoi vous vous êtes laissée enfermer: les consommations, le silence, l'isolement, la souffrance...

Vous ne nous avez pas indiqué votre département de résidence et nous ne pouvons donc pas vous orienter près de chez vous vers un CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les CSAPA sont des lieux de consultations individuelles, confidentielles et gratuites menées par des équipes pluridisciplinaires où chaque professionnel, dans sa spécialité, peut proposer son aide dans la résolution de la problématique de dépendance. Certains CSAPA organisent des groupes de parole où, ceux qui le souhaitent, peuvent venir partager leur expérience avec d'autres souffrant du même type de problème, la réunion étant animée par un des membres de l'équipe (souvent le psychologue). Vous pouvez, sur notre site internet, à la rubrique "Adresses utiles", chercher les coordonnées d'un CSAPA qui pourrait vous convenir.

L'autre possibilité pouvant répondre à votre demande serait de vous mettre en lien avec des groupes d'entraide. Ils sont au nombre de quatre et vous trouverez ci-dessous leurs coordonnées. Le fonctionnement est assez différent puisque n'intervient dans ces groupes aucun professionnel. Ce sont des réunions régulières, entre "buveurs" et "anciens buveurs" qui visent, comme le nom l'indique, à de l'entraide, du partage d'expérience. En leur téléphonant ou en faisant une recher sur leur site internet, vous serez informée des réunions qui pourraient se dérouler près de chez vous.

Bien évidement, nous vous encourageons à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h) si vous souhaitez des informations complémentaires sur ces différentes possibilités ou si vous souhaitez être orientée directement dans votre département. Nos écoutants peuvent également vous apporter du soutien, des conseils, la possibilité de faire cette 1ère expérience de parler de vous, de ce qui vous est difficile par rapport à vos consommations d'alcool et au-delà de ces consommations.

Bien à vous.

Autres structures :