

Vos questions / nos réponses

## diminuer ma consommation

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/03/2013 08:30

bonjour, je viens enfin parler de mon problème  
j'ai 56 ans, femme, mariée, bon niveau social.. je bois depuis bien longtemps et surtout seule  
c'est comme un rituel : je sors du travail pour acheter 2 canettes de bière de 50 cl, que je bois en  
voiture. je roule et cela me détend  
parfois, quand je ne travaille pas, je le fais aussi le midi  
c'est un vrai plaisir mais je veux reduire cette consommation. je ne me vois pas arreter  
complement l'alcool  
me dire d'aller voir mon médecin : impossible. c'est mon beau-frère (le mari de ma soeur) et je ne  
veux pas lui en parler  
Changer de médecin? cela fait 25 ans qu'il me suit..difficile de lui expliquer..  
donc je viens vers vous pour trouver une ou des solutions  
mon mari voit bien que "j'apprécie" l'alccol (vin blanc de bonne qualité) mais ne connait pas mon  
addiction à la bière

---

**Mise en ligne le 08/03/2013**

Bonjour,

En vous lisant, nous comprenons que votre consommation d'alcool vous pose problème depuis un certain temps, sans pour autant avoir pu faire une démarche par rapport à cela jusqu'à présent.

Vous buvez parce que cela vous "détend". C'est un "rituel" et un "vrai plaisir". Réfléchir aux raisons qui font que l'on consomme, à ce que cela apporte, et, peut-être, ce en quoi cela aide, tout cela peut permettre de mieux comprendre le lien que l'on entretient avec le produit et envisager les façons de réduire et mieux contrôler sa consommation. Il existe de nombreuses raisons de consommer un produit psychotrope de façon régulière, mais bien souvent, cette consommation vient apaiser un mal-être, un malaise que l'on a du mal à soulager autrement. Il est alors important de chercher la raison de la tension que l'on cherche à apaiser, et ce afin de pouvoir envisager d'autres moyens de soulagement qu'une consommation d'alcool. Ce travail personnel peut nécessiter l'aide d'un professionnel et c'est pourquoi il nous semble important que vous puissiez en parler à quelqu'un, si vous en ressentez le besoin.

Vous ne souhaitez pas en parler à votre médecin traitant et ne souhaitez pas non plus changer de médecin. Il existe des lieux spécialisés dans les problèmes de dépendance (Centres de Soins, d'Accompagnement et de

Prévention en Addictologie, CSAPA) que vous pourriez contacter afin de faire le point sur votre situation et être aidée. Les adresses de ces centres sont disponibles sur notre site via la rubrique "S'orienter" en remplissant les champs "domaine --> alcoologie" et "secteur --> soin". Vous aurez la possibilité de rencontrer dans un tel centre des professionnels spécialisés qui vous proposeront un accompagnement en fonction de votre demande.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez contacter notre service au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin). Un écoutant prendra le temps d'envisager avec vous les possibilités qui sont les vôtres.

Cordialement.

---