

DÉPENDANCE ?

Par Profil supprimé Postée le 23/05/2016 13:25

Bonjour. Avant je buvais environ 16 verres d'alcool par jour. Je suis passé à 10 verres. Mais depuis 1 semaine, j'ai décidé de ne plus rien boire du lundi au vendredi. Et sans pour autant prendre une cuite le week-end. Toutefois, la semaine je pense à l'alcool (sans pour autant en avoir fortement envie). Suis-je alcoolodépendant ? Ou suis-je "normal" ?

Mise en ligne le 26/05/2016

Bonjour,

Il est tout à fait possible d'arrêter de boire seul même si c'est une démarche difficile. Etant donné que vous avez considérablement réduit votre consommation, il n'est pas anormal d'avoir des moments où vous y pensez. Cela prends du temps de "déconstruire" une habitude et de modifier son comportement. L'abstinence, la réduction de vos consommations se construit jour après jour. Chaque journée qui passe sans consommation est une journée sur laquelle vous pouvez vous appuyer.

D'un autre côté, le fait de consommer le week end ne vous aide pas non plus à "bannir" totalement l'alcool de votre esprit et cela peut donc expliquer ces moments temporaires où vous y repensez.

Pour résumer, on peut dire que vous aviez un vrai problème de consommation et que vous vous employez aujourd'hui à reprendre le contrôle et la maîtrise de ces consommations ; cela semble en bonne voie.

Si jamais vous aviez besoin d'aide, nous pourrions vous indiquer un CSAPA (Centre de Soins et d'Accompagnement en Addictologie) proche de chez vous afin de trouver un appui auprès de professionnels spécialisés.

Pour un soutien ponctuel ou tout simplement pour échanger avec nous de vive voix sur ce sujet, vous pouvez nous joindre directement au 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et non surtaxé) ou par chat de 14h à 2h en vous rendant sur notre site.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche,

Bien cordialement.
