© Drogues Info Service - 12 septembre 2025

Vos questions / nos réponses

COMMENT NE PLUS ETRE IVRE 1 JOUR SUR 2

Par Profil supprimé Postée le 16/05/2017 07:40

> Bonjour,
> J'ai 42 ans, et voilà presque 5 ans que ma consommation d'alcool est excessive. J'ai réussi l'année dernière à beaucoup diminuer grâce à l'aide d'un addictologue. puis j'ai dû déménager, et j'ai donc arrêté les séances. Je n'en ai pas cherché un nouveau dans ma nouvelle ville, parce que j'aimerais maintenant y arriver seule.
> Je ne comprends pas pourquoi je bois... J'ai l'impression que c'est + une question d'habitude... Je tourne en rond si je n'ai pas un verre dans la main. J'ai l'impression que je ne sais plus rien faire sans alcool (à part au travail, mais je ne travaille pas régulièrement). Si j'ai 2h de libre, au lieu de lire, sortir ou autre, je vais les passer à boire, assise devant ma bouteille,à ne rien faire jusqu'à ce que je m'écroule. Je ne comprends pas pourquoi, parce que je n'ai pas particulièrement des angoisses, c'est plutôt comme si je ne savais plus rien faire à part boire. Tout me parait pesant et inintéressant quand j'ai peu bu. Il n'y a que ivre que je supporte les choses. Et pourtant ma vie n'est pas si difficile: j'ai une très belle famille, je suis aimée par mon mari, je réussis facilement ce que j'entreprends... Mais bien sûr j'entreprends et fais presque plus rien, tout mon temps libre passe à boire.
> Je voudrais donc arrêter d'être ivre, mais imaginer une journée sans quelques verres me parait impossible...
> D'après vous, que se passe-t-il dans mon cerveau pour ne plus savoir vivre sans alcool? Et comment diminuer?
> Merci

Mise en ligne le 19/05/2017

Bonjour,

La description que vous faites de votre consommation est probablement le fruit d’une longue réflexion qui vous conduit vers l'arrêt ou la réduction. Si vous êtes parvenue à diminuer l’année passée cela vous prouve que vous êtes en capacité de le faire même si nous comprenons que cela peut être difficile parfois compte tenu de ce que vous évoquez.

Vous apportez vous-même quelques éléments de réponse concernant votre possibilité de diminuer. En effet, si votre consommation réside sur une question d’habitude, vous pourriez envisager seule ou aider par vos

proches, que vous décrivez comme aimants, de tenter de les modifier, rompre avec une sorte de rite, de croyance ; ne plus savoir vivre sans alcool renvoie par contre à la question de la dépendance. Si elle n’est pas physique elle semble se manifester sur le plan psychologique lorsque vous abordez la question du poids et du désintérêt général ; vous dites également ne parvenir à "supporter les choses" uniquement en état d’ivresse, il serait intéressant de vous interroger sur la nature et le poids de ces "choses" ainsi que la manière dont vous pourriez vous en délester.

S’il est effectivement possible d’y parvenir seule, il nous semble important de réfléchir à l’éventualité de reprendre un suivi auprès d’un professionnel de santé ; vous avez pu constater que ce soutien vous avait été bénéfique pour réduire votre consommation par le passé. N’ayant pas d’information concernant votre nouveau lieu de résidence, nous vous joignons un lien qui vous permettra d’effectuer une recherche de CSAPA (Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) via notre site si vous preniez la décision.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme 7jours sur 7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat via notre site "alcool info service" de 14h à minuit.

Bien cordialement

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool info service