

## FAUT IL ARRÊTER TOTALEMENT ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/11/2018 à 11h16

Après trois essais j'ai réussi à arrêter de fumer il y a 24 ans. Depuis j'ai toujours consommé de l'alcool plus ou moins régulièrement et en quantités variables. Il y a trois ans j'ai réussi à perdre 12 kg en arrêtant entre autre la consommation d'alcool pendant un mois. Aujourd'hui je ne suis pas capable d'arrêter une journée. Je ne suis jamais ivre mais j'abuse surtout le soir et je pense que ça nuit à mon sommeil depuis plusieurs mois. Je ne suis pas motivé pour aller voir les AA. Je bois rarement des apéritifs. Amateur de vin et je ne voudrais pas me priver de ce plaisir mais faut que je réduise fortement ma consommation. Je recherche des conseils pour aller dans ce sens. Applications ?

### 13 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 19/11/2018 à 14h49

Bonjour,  
Apparemment tu as la même problématique que moi.  
Je ne bois que du vin le soir mais c'est aussi tous les jours.  
Mon souhait est de réussir à modérer cette consommation. Je ne suis moi non plus jamais ivre mais chaque fois, même si je m'endors bien (forcément ...) je me réveille au moins une fois. Et la culpabilité chaque matin n'est pas mal non plus.  
Pour modérer, j'essaie de me fixer des petites règles: la semaine dernière, je n'ai rien bu lundi, mardi et mercredi.  
Jeudi, jour du beaujolais nouveau, je me suis limitée à 4 verres (mais un seul de ce breuvage commercial).  
Vendredi, un seul verre de vin en apéro. Samedi et dimanche, j'ai trop consommé.  
Je retente cette semaine cette formule en essayant de limiter encore un peu.  
Le plus dur, c'est de résister au premier verre. Quand la "pulsion" arrive, j'essaie de m'occuper l'esprit, mais c'est compliqué.  
Bon courage à toi !

---

**Profil supprimé** - 20/11/2018 à 11h44

Bonjour Oue31

Je me souviens qu'à l'époque où je modérais ma consommation, je me fixais mes propres règles et je les déclarais INFLEXIBLES. C'était une promesse à moi-même (donc sacrée), oui je m'accorde de boire, je le tolère, et voici les limites STRICTES. Je faisais une petite proclamation à voix haute pour le rendre "officiel" 😊 et dédramatiser,

On peut aussi l'écrire sur le frigo, ou sur son pare soleil si la famille ne doit pas être au courant (comme ça tous les matins et tous les soirs en allant et revenant du travail, les règles sont bien visibles et claires, en gros, gras et rouge) ! et avec des encouragements si besoin, ou des idées de choses à faire autre que boire, comme un pense bête ...

Pour moi par exemple c'était ne pas boire les jours où je l'avais décidé (lundi-mardi-jeudi ou autre) et donc il ne devait pas y avoir d'alcool à la maison ces jours là.

Les jours où je m'autorisais à boire, il y avait des règles précises aussi :

- ne pas acheter plus d'une bouteille de vin à la fois (pas plus d'1 à la maison)
- le premier verre : pas avant X heure (18h ou 18h30)
- boire un grand verre d'eau pour chaque verre de vin (très important pour ne pas se dessécher comme une datte et pour éviter le mal de tête)
- manger quelque chose
- arrêter de boire au moins 1h avant le coucher
- jeter dans l'évier ce qui n'a pas été consommé, ne pas garder de restes à la maison

Cela peut aider vraiment à réduire, il faut trouver les règles qui nous conviennent et qui sont raisonnables, et surtout se faire confiance pour les respecter car il est douloureux de se décevoir soi-même.

Cela peut-être un chemin progressif vers l'arrêt, si on le souhaite.

Bon courage, raconte moi tes règles si tu décides d'en faire 😊

---

**Profil supprimé** - 22/11/2018 à 16h34

Bonjour,

je vous préviens, je vais être un peu radicale :  
La modération est une belle utopie.

Penser qu'en s'abstenant de boire par les jours de pleine lune ou de 9h34 à 10h56 suppose qu'il n'y a pas de dépendance, soit de

maladie et des effets de celle-ci tant sur votre psychisme que sur votre corps, c'est se bercer d'illusions.

Du reste, cela rend les choses encore plus difficiles à vivre !

C'est un ballet incessant entre tentatives, poudre aux yeux, efforts surhumains (non sevré, votre cerveau RECLAME de l'alcool, vous en avez besoin; dans le cas contraire peut apparaître le trouble du sevrage alcoolique dont les effets peuvent s'avérer a minima extrêmement douloureux, dans le pire, très graves) car oui, cest très difficile, pétage de plombs et ivresse.

De plus, vous serez encore plus obnubilé par l'alcool, votre vie encore plus axée autour de votre dépendance. Tout est conditionné par l'alcool.

Cela ne règle en rien les problèmes résultant de votre maladie ni les conséquences ultérieures sur votre santé (ulcères, cancers, hémorragies, pancréatites, dépression, angoisse, démence, hépatites, syndrome de Korsakoff, épilepsie... le prix est salé à la fin !)

Et que dire des risques immédiats causés par les ivresses : blessures, coma voire mort !

Tous les psychiatres que j'ai rencontrés s'inscrivent en faux contre cette manière de procéder : pour un alcoolo-dépendant, c'est absolument INEFFICACE.

Vous ne pouvez pas lutter de manière effective contre les cravings de cette façon (les envies de boire irresistibles.)

Je vous invite à vous rendre au sein d'un CSAPA pour faire le point et envisager un projet thérapeutique efficace.

Voici un lien vous permettant de trouver le centre situé le plus près de votre domicile :

<http://www.drogues-info-service.fr/aider/L-aide-specialisee-ambulatoire>

La modération, c'est une tentative de rester alcoolique tout en ayant bonne conscience 😊 mais c'est encore plus difficile à endurer qu'un sevrage conduit dans de bonnes conditions et une abstinence totale (les envies de boire se dissipent peu à peu et leur intensité est réduite au fur et à mesure que l'abstinence se prolonge ; du reste, on reprend goût à une foule de choses !)

Courage !

---

### Profil supprimé - 23/11/2018 à 08h58

Bonjour Demainedtunautrejour,

Effectivement je trouve votre réponse très "radicale", mais elle a le mérite d'être très honnête et sans détour. Effectivement, votre réponse s'applique à la grande majorité des malades alcooliques. Par contre, je pense qu'il n'est pas bon de bannir totalement l'idée de la modération en l'appelant "utopie".

Si la très grande majorité n'y arriveront jamais, j'ai vu et côtoie encore des personnes qui ont un jour eu un problème avec l'alcool, et qui ont réussi après un ensemble d'étapes (thérapie, identification du moment où les choses ont basculé et pourquoi, etc) à revenir à une consommation très modérée, et qui sont capables de boire un verre le dimanche en famille sans que cela ne vire au calvaire.

Ces gens ne trichent pas, l'alcool n'est plus une obsession pour eux, et il faut les en féliciter. ils ne se mentent pas ou ne se donnent pas bonne conscience, ils ont fait un travail courageux qui a porté ses fruits et sont "redevenus" des consommateurs lambda sans excès aucun, car ils ont réglé le problème de l'alcool et il n'a plus à leur yeux l'importance qu'il a encore pour tant d'autres.

Ces personnes certes avaient le profil particulier de n'avoir aucune dépendance physique à l'alcool, c'était principalement une dépendance psychologique et une béquille qu'il croyaient être une solution à un problème dans leur vie. La thérapie leur a prouvé que ce n'était pas le cas, ils ont trouvé d'autres solutions, l'alcool est redevenu inoffensif, pour eux.

Je sais que c'est rare, qu'il ne faut pas donner de faux espoirs à certaines personnes qui devraient tout stopper, mais cela existe, et le nier c'est nier les épreuves de ces gens face à l'alcool et nier qu'ils ont réussi à retrouver une vie normale.

Maintenant je vous rejoins sur le fait que la majorité (peut-être 90 % ?) des malades alcoolique ne s'en sortiront que par l'abstinence totale et définitive, cela aussi il faut le dire haut et fort. Tous les profils existent.

---

### patricem - 23/11/2018 à 10h06

Bonjour,

je rajouterais deux points :

- avec les derniers traitements, certains addictologues ne cherchent plus nécessairement l'abstinence de nos jours : ils définissent la cible visée avec leurs patients.

- mais, et c'est tout à fait perso, je pense qu'il faut quand même passer par une phase d'abstinence pour bien se couper de certaines habitudes. Et faire très attention en cas de tentative de consommation modérée. Genre se limiter à certains événements particuliers, avec des limites convenues à l'avance, et pas établir un rituel type "tous les WE" qui fait que la personne va passer sa semaine à attendre et donc maintenir la dépendance psychologique : par exemple, les repas de famille avec un apéritif, un ou deux verre de vin et une coupe de champagne pour le dessert. Ce qui est déjà certainement plus que suffisant si on reprend le volant derrière, que l'on soit alcoolique ou pas...

- et pour le reste du temps, le corps dira merci 😊

Courage,

Patrice

---

### Profil supprimé - 23/11/2018 à 11h26

Bonjour,

En reponse à ces differences entre consommateurs faire la distinction entre dependance et addiction est interessant.

La dependance va toucher 100% des buveurs reguliers, elle est notamment creee par la diffusion artificielle de dopamine et serotonine au moment des prises. Elle peut etre "cernée" lors de la confrontation au manque. Si je viens enlever le verre de wisky a quelqu'un qui en prend un, et juste un tous les soirs, il ressentira un manque.

Si les equilibres de vie sont bons, que l'impregnation du produit n'est pas trop importante alors ce manque sera géré sans trop de souci.

L'addiction, elle, concerne environ 20% de ces buveurs réguliers. Les schémas en réponse à la prise ne sont pas les mêmes dans le cerveau, et la gestion de consommation est quasi nulle à partir du moment où l'on commence à boire le premier verre. Et finalement elle ne concerne que rarement que l'alcool. Même après l'arrêt on va retrouver des comportements addictifs aux sports, aux médicaments, à la bouffe, à l'affectif...

Pour bien prendre conscience de ce qu'est la dépendance faites le test autour de vous: proposer 10 jours sans alcool et voyez le résultat. Très peu le feront, se trouvant mille prétextes et ceux qui le feront si ils boivent régulièrement ressentiront un manque. Même si il n'est que psychologique.

Quelqu'un de dépendant après un moment sans alcool, en ayant analysé ses prises, en ayant mis en place des équilibres dans sa vie, pourra je pense reconsommer avec modération.

Pour l'addiction je pense que c'est quasi impossible. Ou alors en atteignant des niveaux de conscience qui rendront la prise d'un psychotrope inintéressante de toute façon.

C'est pour ça que j'ai du mal aussi avec cette notion de maladie juste liée à l'alcool. Ou alors il faut admettre qu'elle est en place dès qu'il y a dépendance. Dans ce cas ce serait bien avant que l'alcool influe de manière négative sur la vie et concernerait tous les buveurs réguliers.

Et dans l'addiction le fait d'arrêter de boire ne règle pas tout, donc comment, si c'est une maladie, juste la limiter à l'alcool?

Le fait de considérer l'alcool différemment des autres psychotropes embrouille encore plus les choses. Vu que culturellement, socialement prendre ce psychotrope est normal et pas considéré à sa juste valeur cela fausse la réflexion et limite la vision que l'on peut avoir de ça. Et puis cela voudrait dire que prendre des psychotropes occasionnellement n'entraîne pas forcément dans des états lamentables et on nous a bien appris que la drogue c'est mal...

Après pour l'addiction, les médecins se sont aussi rendu compte que proposer une diminution pouvait permettre à certains patients de rentrer dans un processus de soins qui à terme leur fera prendre conscience que gérer est encore plus difficile ou illusoire que l'arrêt. Alors que quand la solution de l'arrêt est donnée tout de suite ces personnes fuient les soins.

Voilà j'espère que ce point de vue vous ouvrira à des réflexions nouvelles... 😊

Bonne journée.

---

#### **Profil supprimé - 27/11/2018 à 20h25**

Bonsoir, j'espère que des anciens dépendants prendront part à cette discussion et appuieront ce que je vous écris : si vous souffrez d'alcoolodépendance et a fortiori depuis longtemps, la tempérance est et restera un doux leurre.

"Doux" est une manière de parler car il est encore plus difficile de se contenter de deux petits verres d'alcool que recommandent l'OMS que de procéder à l'éviction complète de l'alcool.

En tous les cas, rien n'est possible sans avoir effectué un sevrage préalable : si vous êtes dépendant (physiquement), il est impossible voire dangereux de diminuer les quantités d'alcool que vous consommez quotidiennement.

Actuellement, certains praticiens permettent à certains patients de réintroduire une consommation d'alcool limitée mais cela ne se fait jamais qu'au bout de plusieurs années d'abstinence !

En ce qui concerne les personnes qui boivent un peu trop sans pour autant être alcooliques (la frontière est très mince, beaucoup sont alcooliques), la fameuse tempérance peut être indiquée.

Le problème est que l'idée de cette tempérance peut vous masquer le fait que vous êtes dépendant, soit malade et par conséquent, retarder une prise en soins adaptée qui vous serait profitable.

Les envies de boire, disparaissent peu à peu et deviennent moins fortes avec le temps une fois un sevrage effectué étayé par un bon suivi en CSAPA, auxquels s'ajoute parfois un appui médicamenteux (certains diminuent l'envie de boire, certaines traitent l'anxiété et la petite dépression qui s'installe chez certains après un sevrage etc...)

<https://intervenir-addictions.fr/vers-qui-orienter/csapa/>

N'attendez pas; courage.

Arrêter de boire semble toujours impossible (à force d'entendre des personnes le répéter de surcroît...) mais c'est tout à fait à votre portée.

Prenez rendez-vous dans un service spécialisé (adresse ci-haut) et donnez nous de vos nouvelles !

A bientôt !

---

#### **patricem - 28/11/2018 à 15h38**

Bonjour,

comme avec la cigarette, la notion de deux ou x verres par jour aujourd'hui n'est plus de mise, et oui, la frontière est mince. C'est la consommation quotidienne qui est déjà dangereuse. La quantité rend les choses encore pire.

Sinon, allez effectivement voir un addictologue et définissez vos objectifs avec lui. Et je persiste à penser que une période d'abstinence ne fera pas de mal...

Courage

---

**patricem - 28/11/2018 à 15h58**

Et j'oubliais de préciser : en prenant le temps de bien échanger avec l'addictologue, en étant honnête sur les éventuelles rechutes ou effets secondaires, les traitements actuels, s'ils sont bien suivis, peuvent permettre de supprimer toute envie.

En ce qui me concerne, avec mon médecin, on a mis plusieurs mois pour arriver au bon équilibre de Selincro (1 le matin) et Baclofène (3 le matin et 3 le soir), pour ma physiologie. En théorie, je pourrais, avec son accord, prendre 2 bières par jours (des normales, pas des 8.6), cela ne me tente pas du tout.

Restez dans ce que votre addicto vous définit, complétez par un diagnostique chez un gastro-entérologue : l'état du foie peut imposer une abstinence à vie, ce que ne verra pas l'addicto. Suivez-votre traitement. Je ne dis pas que c'est facile, mais peut-être atteindrez-vous votre objectif.

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 28/11/2018 à 16h43**

Patricem,

"la notion de deux verres par jour", c'est l'OMS qui en est à l'origine.

Il est bien évident qu'un alcool-dépendant prendra aisément et rapidement conscience qu'il souffre de dépendance à l'alcool, ne pouvant pas s'en contenter.

D'où l'intérêt de rappeler et de préciser les doses normales.

---

**patricem - 29/11/2018 à 12h04**

Bonjour,

cela a évolué cette année. Maintenant, c'est 100 gr par semaine, soit un verre, qui est la limite pour la réduction de tout risque mortel : cf [https://www.thelancet.com/journal...le/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journal...le/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext), "The chief implication of this study for public policy is to support reductions of alcohol consumption limits in existing guidelines, suggesting that the threshold for lowest risk for all-cause mortality is about 100 g per week". A voir si l'OMS mettra à jour ses recommandations et quand...

Cdt,

Patrice

---

**Profil supprimé - 29/11/2018 à 14h20**

Bonjour,

A 2 verres par jour, tous les jours, pendant un certain temps, je pense que si un jour, 2, une semaine on interdit la prise il y aura un manque ressenti. Il peut être très léger mais il sera là. C'est ce qui pour moi détermine la dépendance à un psychotrope, se confronter à son absence... L'OMS détermine il me semble par ces doses un risque pour la santé et non un seuil de dépendance.

Quand à la normalité des doses à prendre pour une drogue je ne sais pas trop ce que c'est 😊 Pour moi toute drogue prise régulièrement, quelque soit la dose n'est pas une norme...

Mais oui en France on dit "alcool et drogues", ça évite de se confronter au fait qu'enormément de personnes se droguent culturellement et inconsciemment, et au fait que prendre une drogue de temps en temps dans des cadres précis n'amène pas forcément au fond du trou... Mais bon vu le nombre de fois ou quelqu'un devant un verre de pastis m'expliquait que la drogue c'est de la merde, il y a du chemin à faire pour arriver à un peu plus d'honnêteté 😊

---

**Profil supprimé - 30/11/2018 à 03h43**

Bref, la réponse est OUI IL FAUT ARRÊTER COMPLÈTEMENT MAIS :

il est important de bien préparer cette étape de sa vie et surtout de ne pas mettre fin à sa consommation sans une consultation préalable auprès d'un professionnel compétent, la survenue d'un syndrome de manque alcoolique pouvant être grave.

La tempérance est au pire une illusion, au mieux une perte de temps (ou l'inverse), c'est pourquoi j'ai rappelé les limites fixées par l'Organisation Mondiale de la Santé : tout personne dépendante se rendra bien compte que c'est impossible à tenir.

D'ailleurs, il est bien moins difficile d'être abstinent totalement (avec le temps, on s'en accommode) que de lutter à chaque verre pour ne pas s'en resservir un : on ne pense plus qu'à ça ! C'est de la torture ! Et quant au cerveau, chimiquement, c'est Waterloo.

Non, vraiment, c'est une idée à oublier.

---