

## JE N' ARRIVE PLUS À RÉDUIRE MA CONSOMMATION

---

Par Nonomix Postée le 09/04/2019 16:33

Bonjour ,

Je me retrouve dans une situation compliquée car je bois 6 bières chaque jour ou presque ( certaines semaines je peux tenir 2 jours voir plus sans alcool mais c est en relation avec mon travail )

J ai besoin de me mettre cette " claque " le soir avant de manger pour me détendre et être un peu bourré .

C est psychologique j y pense très souvent et je m organise pour ruser pour acheter mon pack en douce de ma femme ( mais qui connaît ma consommation car je met les bouteilles vide dans un sac à récupérer le verre ) .

Je sais que je détruit ma santé petit à petit , j ai déjà été à 2 rdv dans un cspa de ma ville mais je n ai pas eu le courage de continuer , c était il y a un an .

Le médecin voulait que je prenne un médicament pour me dégouter de la boisson ( pas le baclofem mais un autre ) je n ai pas osé .

Car je suis anxieux des médocs en plus .

Je suis accro au Lexomil depuis 15 ans j en prend avec ma bière environ 4 mg jour .

Bref je suis dans la merde je me réveille le matin pas bien et je le refait le recommence et je commence vraiment à flipper .

J ai 54 ans et je bois de la bière comme ça depuis mes 17 ans environ à plus ou moins grande importance .

Mais ça à pris une place je me cache pour boire et c est toujours le soir .

Merci de votre aide

B.

---

### Mise en ligne le 11/04/2019

Bonjour,

Ce que vous nous décrivez relève, vous le savez, d'un usage problématique de l'alcool mais aussi des anxiolytiques. La durée, la quotidienneté de vos consommations et les quantités absorbées en font des usages à risques. Ce besoin de vous mettre une « claque » quasi systématiquement le soir est aussi assez révélateur de l'appui que vous prenez sur les effets de ces produits. Pour autant, nous ne savons pas si vous avez pu repérer à quoi cela pouvait vous « servir », à quoi cela venait répondre.

Vos habitudes semblent très ancrées et nous pouvons comprendre que, malgré votre lucidité sur cette situation et vos craintes associées, il vous soit difficile ou pénible d'opérer un changement. Vous avez apparemment amorcé une prise en charge en CSAPA l'année dernière sans pouvoir donner suite après le deuxième rendez-vous. La proposition du médecin que vous y aviez rencontré vous a peut-être dérouté ou inquiété, il aurait été intéressant de le revoir pour lui parler de vos réserves à prendre le type de médicament qu'il vous proposait. Dans un suivi en addictologie, le concours de celui qui vient demander de l'aide est attendu et même précieux puisqu'il est le premier acteur du soin, celui qui va permettre sa réalisation. Il est donc très important d'adhérer à la démarche pour pouvoir participer activement à la prise en charge.

Vous seul pourriez dire s'il serait envisageable de reprendre rendez-vous dans le même centre ou si vous préféreriez réamorcer quelque chose dans un autre lieu, avec un autre professionnel. Si vous avez le sentiment qu'il ne vous sera pas possible tout seul de résoudre vos difficultés, nous ne pouvons que vous encourager à vous rapprocher à nouveau d'un centre de soins spécialisé. Les « faux départs » sont loin d'être rares dans l'engagement de soins en addictologie, il faut même en effet assez souvent s'y reprendre à plusieurs fois avant d'aller "au bout", parce que ce n'est pas le bon moment, parce que ce n'est pas le bon médecin, parce que le doute ou la pression éprouvés sont paralysants...

Si votre projet est celui d'une réduction de vos consommations plutôt qu'un arrêt total, c'est important de le signifier dès le départ pour que, dans la mesure du possible et après évaluation du médecin, vous puissiez être accompagné dans ce sens. Au-delà d'un accompagnement médical, il peut-être très judicieux d'intégrer un suivi psychologique à la prise en charge, c'est d'ailleurs une recommandation dans les soins en addictologie. Vous dites vous-même qu'il y a un versant très psychologique dans la manière dont les choses se sont mises en place pour vous, y compris en termes de « ruses » et de stratégies pour consommer.

Nous ne savons pas si ces quelques éléments de réponse répondront à vos attentes et à votre demande d'aide. Au besoin, n'hésitez pas bien sûr, si vous le souhaitez, à revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément sur vos difficultés. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

---