

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊTER COMPLÈTEMENT EST LA SEULE SOLUTION ??

---

Par **Sebseb** Posté le 03/06/2020 à 17h22

Bonjour,  
je m'appelle Sébastien, j'ai 36 ans, j'ai 2 enfants avec ma compagne, nous avons tout pour être heureux mais malheureusement les week-ends se suivent et se ressemblent (je bois uniquement le week-end étant routier de nuit toute la semaine).  
Dès que je rentre le week-end si je commence à boire je ne peu plus m'arrêter.  
Les seuls moments où j'arrive à gérer ma consommation c'est lors de soirées en amoureux au restaurant ou en vacances !  
Dois-je m'arrêter complètement et définitivement ou simplement ne pas toucher un verre hors des rares cas où ça ne s'affolent pas ??

Merci d'avance pour vos réponses

Cordialement  
Sébastien

### 5 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 04/06/2020 à 12h50

Bonjour Sebseb,

Dès que vous buvez vous ne vous arrêtez plus. Vous ne buvez que le weekend. Occasionnellement vous arrivez tout de même à vous limiter.

Cette perte de contrôle est l'un des effets possibles de l'alcool en effet.

Arrêter complètement n'est pas la seule solution. Aujourd'hui il existe des traitements médicamenteux qui enlèvent assez naturellement l'envie de boire sans empêcher de boire non plus. Vous pourrez continuer à boire 1 ou 2 verres dans certaines occasions mais vous n'aurez sans doute pas envie de plus.

En revanche ces médicaments ont des effets secondaires les premiers temps de leur prise. Ces effets secondaires sont variables d'une personne à l'autre mais si vous les ressentez fortement cela risque d'être incompatible avec la conduite. Quoiqu'il en soit demandez conseil à votre médecin et si vous amorcez un traitement faites-le peut-être à un moment où vous n'avez pas à conduire. Une fois que vous serez habitué au médicament vous pourrez le prendre avec moins de risques pour votre conduite.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Sebseb** - 04/06/2020 à 14h40

Bonjour,  
Merci de votre réponse, le médicament dont vous parlez est le selincro je suppose ?  
Il y a quelques années je buvais presque tous les jours et j'avais consulté on m'en avait prescrit mais je n'avais pas la volonté à cette période de boire moins !  
Aujourd'hui je n'ai vraiment pas de besoin la semaine ni le week-end d'ailleurs si je ne commence pas !  
Je prends mon métier comme une chance car je n'ai que très rarement l'occasion de me retrouver à affronter (si on peut dire) le contact avec l'alcool.  
Cordialement

Sébastien

---

**Moderateur** - 04/06/2020 à 16h51

Bonjour,

Oui effectivement vous avez le Selincro. A partir du 15 juin il va y avoir Baclocur (baclofène) aussi, si vous êtes éligible. Tout cela seul un médecin peut vous le dire.

Concernant le Selincro il peut être pris ponctuellement 1 ou 2h avant le moment où vous savez que vous risquez de consommer. Si vous ne consommez que le weekend vous n'avez pas besoin d'en prendre en semaine probablement. Selincro ce n'est pas que pour "arrêter", c'est aussi pour ne pas trop consommer. Là aussi parlez-en et suivez les conseils de votre médecin qui seul vous connaît.

Mais quel est votre objectif au juste ? Ne plus boire du tout, boire moins souvent, moins systématiquement le weekend ou ne plus enchaîner les verres une fois que vous avez consommé ?

Au-delà de votre consommation, avez-vous des objectifs de "qualité de vie" avec votre compagne et vos enfants ? Par exemple être plus ou mieux présent le weekend avec eux. Ce sont souvent ces objectifs qui sont les plus motivants pour changer.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Sebseb - 04/06/2020 à 18h37**

Re bonjour,

Merci encore pour vos conseils.

Mon objectif "idéalement" est de ne plus être obligé d'enchaîner les verres une fois que je commence.

Et évidemment les objectifs "qualité de vie" en découlent : si je me gère aucuns soucis le reste suis !

---

**Moderateur - 05/06/2020 à 10h24**

Bonjour à nouveau 😊

D'où la pertinence pour vous sans doute de la solution "médicamenteuse".

Mais vous pouvez aussi entreprendre un thérapie de type comportementaliste pour essayer de vous réguler par ce biais. Les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) proposent généralement ce genre de soutien. Les consultations sont gratuites et vous aurez affaire à des spécialistes des addictions.

Cordialement,

le modérateur.

---