VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PROBLÈME ARRÊT ALCOOL

Par Gaguess Postée le 22/07/2020 17:15

> Bonjour depuis 2012 je suis suivie en addictologie mais toujours pas réussi à diminuer et encore moins arrêter comment puis je ralentir au moins ma consommation d'alcool car je suis quand même à 13 picon par jour ou un pack de bière pure depuis hier j'ai demandé l'aide de mon médecin il me dit de prendre selincro pour moins boire comment doit je procéder pour Diminuer ma consommation quoi... Un grand merci d'avance cordialement Gael.

Mise en ligne le 23/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons une difficulté à gérer votre consommation d'alcool malgré une prise en charge en addictologie.

Le développement d'une dépendance est une évolution de consommation très personnelle et le moyen de s'en libérer est tout aussi individuel aussi il n'existe pas de « méthode » générique, une façon unique de procéder mais bien autant que de façons que d'usages.

En effet, une consommation est très souvent liée à des contextes de vie, des événements, des états émotionnels envahissants et le sens, l'intérêt, les enjeux de cet arrêt ou d'une meilleure gestion de celle-ci représentent l'élément déterminant de la démarche. Une fois repérés les contextes ou les états émotionnels qui génèrent la consommation, l'idée est de les anticiper afin d'y trouver d'autres « solutions » ou réponses que l'alcool.

Les traitements médicamenteux peuvent effectivement venir en soutien de cette démarche mais nous nous permettons d'insister sur l'importance d'évaluer le sens que vous donnez à cette démarche, ce qui vous motive afin de vous appuyer sur cet élément.

Nous vous joignons 2 liens ci-dessous.

Concernant la mise en place du traitement, il est important de vous rapprocher de votre médecin afin d'en parler avec lui et d'établir ensemble la posologie la mieux adaptée.

De façon générale, le « nalméfène » (sélincro) doit être pris lorsque l'usager en ressent le besoin, c'est-à-dire 1 à 2 heures avant le moment où il anticipe un risque de consommation d'alcool. La posologie est en théorie de 1 comprimé maximum par jour, mais pas nécessairement tous les jours. Ceci reste bien entendu une donnée généraliste ce qui nous amène à insister sur la nécessité d'évoquer votre questionnement avec le professionnel de santé qui vous prescrit le sélincro. Il n'y a que le médecin, suite aux échanges avec vous, qui peut établir ce qui vous convient à vous en particulier.

Nous sommes également joignables tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Vers une diminution de la consommation
- Traitements