ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# ENVIE DE LIMITER MA CONSOMMATION D'ALCOOL

Par Sara Postée le 15/11/2020 15:40

Bonjour, Je bois depuis 15 ans à peu près et j'ai toujours été attirée par l'ivresse et je ne sais pas pourquoi. Je voudrais arrêter de boire à l'excès mais je n'y arrive pas car j'ai toujours envie de boire des grandes quantités (2-3 bouteilles de vin par soirée). J'aimerais boire occasionnellement pour des événements et une consommation raisonnable mais je n'y arrive pas. Je ne parviens pas à me fixer d'objectifs. Je me dis tous les jours arrête de boire mais tous les jours je trouve une bonne raison pour boire, une journée de stress au travail aller ce verre est bien mérité. J'ai pris une cuite hier et je ne veux plus être dans cet état aujourd'hui mais je sais d'avance que je vais échouer car j'ai beaucoup essayé auparavant. Pouvez-vous m'aider svp ? Merci par avance. Sara

---

**Mise en ligne le 23/11/2020**

Bonjour,

Nous entendons bien votre désir profond de réussir à maîtriser votre consomation d'alcool. Vos tentatives n'ont pas forcément abouti jusqu'à aujourd'hui, mais il y a des raisons à celà, extérieures à votre volonté.

Votre culpabilité renforce vos pensées négatives à votre propre égard et peuvent appeler de nouvelles consommations d'alcool.

Lorsque l'on se fixe un objectif, par exemple "je bois deux verres et je m'arrête", il peut être difficile de s'y tenir puisque, une fois arrivée au deuxième verre, vous êtes déjà sous les effets de l'alcool.

Donc, puisque les effets de l'alcool jouent sur le sentiment de responsabilité et la prise de décision, vous ne réflechissez plus exactement pareil au moment de vous resservir le troisième verre, qu'au moment où vous vous êtes servie le premier.

Votre consommation semble s'être installée au fil du temps et avoir aujourd'hui une fonction tantôt de récompense, tantôt de décompresseur. Pour réussir a déplier ce mécanisme et être aidée à le modifier, il pourrait être intéressant de vous faire accompagner par un thérapeute spécialisé en thérapie cognitive et comportementale.

Ces thérapies brêves permettent, entre autre, d'agir sur le mécanisme de compulsion. Dans votre situation, l'hypnose peut aussi avoir des effets bénéfiques.

Etant donné que la ville de résidence que vous nous avez indiquée est à l'etranger, nous ne pouvons pas vous orienter plus précisément au sujet de ces thérapies.

Pour approfondir, nous vous invitons à nous contacter par téléphone au 0 980 980 930, nous répondons tous les jours de 08h à 02h, ou par tchat de 08h à 00h.

Bien cordialement,

---