ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ARRÊTER DE BOIRE EN CACHETTE?

Par jj89 Postée le 07/02/2022 13:51

bonjour j'ai pour objectif d'arrêter de boire seul et en cachette de ma femme qui ne bois que exceptionnelement je n'ai aucun problème pour gérer ma consommation quand je suis en société le souci c'est quand je suis chez moi. pour vous donner des infos ma journée type en semaine c'est : pas d'alcool en journée car c'est interdit dans ma boite et en plus je n'en ai pas envie. vers 19h ça commence à se gâter, je commence à préparer le repas je me suis évidement assuré d'avoir planqué une bouteille de blanc dans la cuisine ou des bières. en général je torpille la moitié de la bouteille ou 2-3 bières en cuisinant. je finis le reste le soir en regardant un film car ma femme se couche tot en général et les enfants sont au lit. le week end la consomation est très aléatoire et dépend de qui je vois ça peut aller de 0alcool si on passe le week end dans sa famille qui ne bois pas non plus à une biture si je vois des bons copains, c'est vraiment aléatoire. en général quand on est à plusieurs j'arrive à me limiter et stopper bien avant de sentir l'ivresse arriver. avec les amis de ma femme ou avec des collègues après le boulot je suis raisonnable, soit je ne bois pas du tout si je dois conduire ou alors je bois un verre ou 2 mais pas plus je peux passer sans problème un ou plusieurs jours sans alcool mais à partir d'une semaine ça commence à faire beaucoup et en général ça fini en biture. je n'ai pas envie d'arrêter complètement l'alcool car c'est pour moi avant tout synonyme de plaisir et de convivialité, je veux 'juste' supprimer cette manie de boire seul en cachette de ma femme. du coup j'ai 2 questions : 1°) je me donne 6 mois pour y arriver est ce que c'est réalisable? 2°) comme le sevrage total sur une semaine finis en général sur un beuverie, je pensais plutôt m'imposer le lundi,mercredi et jeudi sans une goutte d'alcool, pour le mardi faire comme d'habitude mais je me limite à 1/2 bouteille en tout ou 2 bières. est ce que c'est une bonne idée ou vous me conseillez autre chose PS : je n'ai pas envie de me faire traiter par un addictologue ou faire une cure, pour le moment j'ai envie d'y arriver seul

---

Mise en ligne le 09/02/2022

Bonjour,

Nous entendons bien votre volonté de réduire votre consommation et allons tenter de vous donner plusieurs clés pour y parvenir au mieux.

La durée que vous avez fixée pour atteindre votre objectif semble réaliste. Vous pouvez aussi appliquer ce système d'objectif à chaque mois, comme un "échéancier" mensuel pour mieux observer vos progrès tout au long du parcours. C'est toujours encourageant.

Nous vous conseillons effectivement d'essayer de fixer plusieurs jours sans consommation dans la semaine plutôt que de réduire trop radicalement. Pour les jours où vous consommez, vous pouvez également alterner vos consommations d'alcool avec d'autres boissons non alcoolisées, retarder au plus tard l'heure de la première consommation, servir de petits verres, prendre des boissons avec le plus faible degré d'alcool, etc.

Pour rendre plus efficace votre démarche de réduction, il est important aussi de vous demander quels sont les effets recherchés dans l'alcool, qu'est-ce que cette consommation vous permet et, si possible, comment vous pourriez trouver ces effets autrement que par l'alcool.

Peut-être que le fait d'en parler, aussi, à votre femme, vous aiderait à sortir de cette spirale de honte et de culpabilité qui ne favorise pas la réussite de votre diminution, même si nous imaginons bien que celà est délicat.

Nous vous joignons un article de notre site à ce sujet qui peut-être vous apportera un éclairage complémentaire.

Si jamais vous changiez d'avis et que vous souhaitiez vous faire aider par un professionnel, ce qui est toujours recommandé lorsqu'il s'agit d'alcool, vous pourriez trouver des contacts en utilisant l'outil "adresses utiles" de notre site internet.

Les écoutant.es de notre service sont également disponibles pour échanger directement avec vous, par téléphone ou par tchat. Vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement, tous les jours de 08h à 02h au 0 980 980 930, ou par tchat de 08h à 00h.

Nous espérons avoir pu vous aider à avancer sur ce chemin et vous souhaitons bon courage et bonne journée.

Bien à vous

Autres liens :

- Je bois, j'ai honte.