

COMMENT S'ARRÊTER D'AVOIR ENVIE DE BOIRE

Par Alan17 Postée le 14/06/2022 22:03

Bonsoir Depuis un moment, quand je suis bien, en pleine forme, j'ai besoin de boire 2 à 3 verres de whisky 4 cl de whisky par semaine en une seule fois, comment faire pour arrêter cette addiction, autrement, je ne bois pas d'alcool, je n'aime pas trop le vin

Mise en ligne le 16/06/2022

Bonjour à vous,

L'alcool a un effet "déresseur". C'est à dire qu'il "détend" l'organisme, il agit comme un anxiolytique.

Dans votre cas, la consommation semble liée à un état de bien être. Il est vrai que lorsque l'on se sent très bien, on peut parfois ressentir une forme de légère anxiété sans forcément s'en apercevoir (exaltation, envie de faire beaucoup de choses, augmentation du rythme cardiaque liée à un surplus d'énergie..).

Il serait donc intéressant d'essayer de trouver d'autres moyens de vous relaxer dans ces situations. Cela peut-être du sport, une douche, de la méditation.. L'idée est de trouver quelque chose qui vous correspond et qui puisse devenir une forme de rituel pour remplacer la consommation.

Aussi, il est possible que l'alcool aie une fonction de récompense pour vous. Parfois, lorsque l'on est content de soi, heureux de ce qui se passe dans notre vie, fier d'une réalisation, pour finalement plein de raisons, on souhaite "marquer le coup" et c'est une très bonne chose !

Pour vous aider, nous vous invitons à réfléchir par exemple à d'autres choses qu'il vous ferait plaisir de faire lorsque vous vous sentez en forme (quelques carrés de chocolat, un plat un peu exceptionnel, un magazine, un petit cadeau pour vous même..).

Aussi, peut-être pourriez vous essayer de diminuer le nombre de verres lors des consommations. Par exemple, en essayant de ne prendre qu'un verre que vous buvez doucement, en plusieurs fois.

Nous espérons que ces pistes vous aideront déjà à agir sur votre consommation. Si vous souhaitez en discuter ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous recontacter.

Nous sommes joignables dans cet espace questions-réponses mais aussi par tchat internet, tous les jours de 08h à 00h, ou par téléphone au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h.

Bon courage et bonne journée,

Bien cordialement,
