

## DOIT-ON CESSER TOUTE CONSOMMATION

Par Tokyo45 Postée le 13/02/2024 14:38

Bonjour, Je viens de prendre conscience de ma sur consommation d'alcool. Je souhaite y mettre un terme mais je me demande si il est vraiment possible de prendre 1 verre ou 2 exceptionnellement en soirée svp . Mais je veux stopper toute consommation journalière et même des week-end ou je ne sorts pas. Et est-il possible d'y arriver sans consulter car je ne me sens pas d'aller voir mon médecin de famille. Vous remerciant de votre retour. Cordialement,

Mise en ligne le 13/02/2024

Bonjour,

Vous nous indiquez vouloir mettre un terme à vos consommations d'alcool après avoir fait le constat qu'elles étaient trop excessives. Idéalement, vous souhaiteriez savoir s'il est possible de passer d'une consommation journalière à 1 ou 2 verres exceptionnellement en soirée. Vous nous demandez s'il est possible d'initier ce sevrage sans consulter votre médecin.

Nous saluons votre démarche concernant l'envie de reprendre le contrôle de vos consommations.

Or, nous disposons que de peu d'éléments d'informations quant à vos habitudes de consommation, c'est pourquoi cette initiative nécessite a minima, l'avis d'un professionnel de santé. Ce peut être votre médecin traitant ou un médecin addictologue.

En effet, il existe deux niveaux de dépendance à l'alcool et pour l'évaluer, il est important de faire un bilan avec un professionnel.

Le sevrage concernant une dépendance psychologique à l'alcool peut en effet s'envisager sans aide médicale.

Or, la dépendance physique à l'alcool peut rendre un sevrage dangereux pour la santé et implique obligatoirement un traitement adapté.

Ainsi, nous ne pouvons que vous encourager à prendre rendez-vous avec un professionnel pour vous éviter toute prise de risque.

Sachez également qu'outre l'effort de diminution ou d'arrêt, un sevrage peut impacter négativement l'humeur et rendre plus fragile vis-à-vis des émotions.

Il est conseillé d'être soutenu médicalement mais aussi psychologiquement. L'arrêt d'une dépendance n'est pas toujours aisé. C'est pourquoi, il peut être utile d'envisager des aides et du soutien pour garantir au mieux la réussite de cette entreprise.

Sachez que si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'évoquer cela avec des professionnels compétents dans les addictions. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse d'être accompagnée dans une démarche de gestion, de diminution ou d'arrêt des consommations.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ». Les entretiens se font sur rendez-vous, n'hésitez pas à les contacter.

Dans ce cadre, il vous sera possible d'aborder les modalités qui seront les plus adaptées à vos besoins.

La question concernant la possibilité de boire de temps à autre n'est pas impossible. Elle est propre à chaque individu, mais il sera important d'approfondir votre rapport à ce produit ainsi que sa fonction dans votre vie. L'idée étant de réfléchir à votre fonctionnement en lien avec vos habitudes de consommation. Mieux comprendre ses mécanismes propres facilite toute dynamique de changement.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous transmettons en bas de page quelques rubriques issues de notre site internet. Nous espérons que cela vous aidera dans votre démarche.

En attendant, si vous avez le souhait de faire un point plus précis sur votre situation, n'hésitez pas à nous contacter au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service