VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT CONSOMMATION

Par HENATHE Postée le 24/02/2024 14:36

Bonjour je suis à l'étranger et souhaite arrêter de boire , environ 50 cl de vin par jour le soir et plus en sorties. je suis addict depuis plusieurs années et ai pris rendez vous le 20/3 avec un addictologue. Comment puis je programmer mon arrêt définitif au plus vite car je suis en train de ruiner ma vie et mon couple. Dois je réduire (ce que j'ai commencer à faire en passant à 30 cl ou essayer arrêter complètement sans aide médicamenteuse ? merci par avance de votre aide. Cordialement

---

Mise en ligne le 27/02/2024

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez à sortir d'un fonctionnement avec l'alcool qui ne vous convient plus.

Il est également positif que vous vous tourniez vers l'aide d'un addictologue pour vous soutenir et vous conseiller dans votre démarche.

Pour tenter de répondre à votre question, l'arrêt "brusque" sans avis médical ni aide médicamenteuse peut présenter des risques. En effet, il est possible de traverser des symptômes liés au manque ou un syndrome de sevrage qui peuvent présenter des risques pour la santé. Il ne nous est pas possible dans le cadre de cet espace, non médical, de nous prononcer sur votre situation individuelle.

Dans ce sens, nous vous joignons en bas de réponse un lien qui explicite davantage le syndrome de sevrage et ses risques.

En attendant le rendez-vous avec l'addictologue, qui saura sans doute vous conseiller au plus près de votre situation, vous pouvez tenter une diminution de vos consommations comme vous l'avez commencée afin de voir comment votre organisme réagit.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14h à minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Diminuer ou arreter? Le sevrage