

## QUE FAIRE ? ARRÊTER OU MODÉRER?

---

Par Profil supprimé Postée le 02/06/2016 10:25

Je viens de m'inscrire sur votre site, j'ai besoin d'aide. Je bois seule et mon entourage ( mon mari et mon fils de 18 ans) s'en aperçoit car j'ai des pertes de mémoire, je dis et redis toujours la même chose. Je bois le soir que fois rentrée chez moi, je commence en cuisinant jusqu'à ce que mon mari arrive. Les doses augmentent, j'ai honte et je culpabilise. J'ai un métier très prenant et heureusement, je ne peux pas consommer d'alcool la journée....

Je dois aller dans le centre PARI demain matin. J'ai déjà été abstinente totale pendant plusieurs mois à la suite d'un malaise que mon mari supposait vagal, il a appelé les pompiers et a eu peur que je fasse un AVC et lors de mon arrivée au CH la prise de sang a révélé beaucoup d'alcool , ce qui l'a anéanti. J'ai arrêté de boire un 15 Août et le 31 Décembre, j'ai repris un quelques verres de vin pour profiter et me mettre dans l'ambiance et depuis c'est la rechute avec les doses qui augmentent.

Je ne parviens à boire uniquement en société.... je compense les angoisses en débouchant une bouteille ou en associant alcool et anxiolytiques. j'aimerais pouvoir faire comme mon mari, c'est à dire déguster un très bon vin et savourer, ou ne pas boire la semaine et se lâcher un peu le Week end mais surtout ne plus avoir ce geste de déboucher la bouteille seule.

A chaque fois que je le fais j'en suis consciente..."un seul verre pour décompresser" me dis-je mais on dirait que mon cerveau sait qu'il va y en avoir d'autres qui vont suivre .

Alors ...arrêter ou modérer ?

Je ne souhaite pas parler à mon entourage ( amis et parents) de mon addiction, aussi, en cas d'arrêt total..comment faire face aux commentaires ?

J'ai vraiment besoin d'aide...

---

### Mise en ligne le 03/06/2016

Bonjour,

C'est une bonne chose que vous ayez pris contact avec un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Cela vous permettra de faire le point sur vos consommations mais aussi d'être aidée et soutenue dans votre réflexion par rapport à vos consommations.

Cela prends du temps pour changer ses habitudes ou un comportement, aussi il nous semble qu'il serait préférable dans un premier temps d'envisager une rupture franche avec vos consommations, pour "casser" cette habitude et le comportement qui y est associé (boire un verre en commençant à cuisiner). Mais vous pourrez évoquer ça avec l'équipe de professionnels en CSAPA pour avoir leur sentiment sur cette question. Enfin, vous pouvez poster ce témoignage ou cette demande de soutien dans la rubrique "forum" ou "témoignage" directement sur notre site. Nous vous joignons les liens vers ces rubriques en bas de message.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service