ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE TOTALE OU DIMINUTAION

Par Profil supprimé Postée le 19/02/2017 08:41

> je voudrais arreter de boire . je bois un demi litre si ce n'est pas plus par jour de whisky. puis je arrêter chez moi sans trop de risque ou devrais je essayer de diminuer sachant que je tiens actuellement un bar et ma situation financiere ne mepermtte pas de fermer une semaine. J'ai deja fait un sevage a l'hopital de rodez l'année derniere mais j 'ai replongé suite à une solitude et a des conflits au boulot et dans ma vie affective.

Mise en ligne le 22/02/2017

Bonjour,

Vous avez fait un sevrage l'année dernière mais vous avez reconsommé suite à des problèmes personnels. Aujourd'hui, vous buvez un demi-litre de whisky par jour. Vous souhaitez arrêter mais vous ne savez pas comment vous y prendre.

Il est en effet possible de se sevrer seul chez soi, mais il est fortement recommandé d'être suivi en parallèle par un médecin ou un addictologue. En effet, vous devez savoir que le sevrage à l'alcool est non sans risques pour votre santé physique et psychique. Il est ainsi souvent accompagné d'un traitement médicamenteux qui diminue l'expression des symptômes liés au manque.

En ce qui concerne le fait de diminuer votre consommation petit à petit, il s'agit ici d'un choix personnel en fonction de ce qui vous correspond le mieux. Sachez tout de même que les symptômes de manque peuvent être également présent.

De plus, il est souvent difficile de se tenir à une diminution car un verre en appelle parfois un autre. De plus, en ce qui vous concerne, vous avez de l'alcool à proximité, en quasi permanence, du fait de votre métier.

Dans tous les cas, nous vous conseillons de vous rapprocher d'un professionnel de santé, soit votre médecin généraliste soit d'un addictologue.

Sachez que vous pouvez trouver des addictologues (médecin, psychiatre, psychologue...) au sein des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addiction). Ils vous apporteront l'aide, les conseils et le soutien nécessaires au sevrage. Les consultations sont anonymes et gratuites.

Vous trouverez ci-joint, si nécessaire, les coordonnées du centre qui se situe près de chez vous.

N'hésitez pas à nous recontacter si vous avez d'autres questions ou pour un soutien dans votre démarche. Nos conseillers sont joignables tous les jours au *0980980930*, de 8h à 2h ou par chat, via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA RODEZ

42 avenue du 8 Mai 1945
12000 RODEZ

Tél : 05 65 67 11 50
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi au Jeudi de 8h30-12h et de 13h30-17h30 - Vendredi 8h30-12h
Secrétariat : Lundi au Jeudi de 8h30-12h et de 13h30-17h30 - Vendredi 8h30-12h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée