

## LE DÉBUT

---

Par Profil supprimé Postée le 27/02/2017 16:59

Une fois qu'on a pris conscience du problème, qu'on a réussi à en parler avec ses proches, à l'avouer à son médecin, par quoi on démarre pour dans un premier temps réduire?

---

Mise en ligne le 28/02/2017

Bonjour,

Vous vous interrogez sur les démarches à mettre en place car vous avez pris conscience que vous étiez en difficultés avec l'alcool.

Vous avez déjà effectué de grands pas en reconnaissant le problème, en en parlant à vos proches et à votre médecin. Vous souhaitez maintenant réduire votre consommation.

Il nous est difficile de vous répondre précisément car vous ne nous donnez pas d'information sur votre consommation. Nous allons donc vous donner quelques pistes un peu générales.

Dans un premier temps, il est toujours intéressant d'adopter quelques gestes simples qui visent à limiter les risques. Par exemple, vous pouvez veiller à toujours boire de l'eau régulièrement en même temps que vous buvez de l'alcool. Buvez également votre verre de boisson alcoolisé par petites gorgées.

Vous pouvez également vous imposer un jour de semaine sans aucun alcool de façon à laisser votre organisme au repos.

Il peut aussi être intéressant que vous réfléchissiez au moment où vous avez le plus envie de consommer. Pour certaines personnes, cela va être lorsqu'elles sont seules chez elle, pour d'autres au contraire, cela sera uniquement en soirées avec des amis, pour d'autres encore cela sera lié à leur contexte de vie personnelle ou professionnelle. En repérant ce qui vous amène à consommer vous pouvez essayer de modifier ces situations ou ces habitudes. Cela peut par exemple passer par l'idée de vous octroyer plus de temps pour vous détendre si c'est le stress qui déclenche votre consommation ou encore d'éviter de vous retrouver seule chez vous si la solitude est pesante.

Tout ces exemples vous sont donnés à titre indicatif car nous ne savons pas ce qui vous correspond exactement.

Néanmoins, il est parfois difficile de réduire seule sa consommation malgré bien des efforts. Si tel était le cas ou si le simple fait d'envisager la réduction vous inquiète, il peut alors vous être utile de vous faire accompagner par des professionnels.

En effet, il existe des structures spécialisées dans l'accompagnement des personnes alcoolo-dépendante. Il s'agit de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Dans ces structures travaillent différents professionnels (médecins addictologue, psychologues, infirmiers, éducateurs spécialisés) qui peuvent vous apporter conseils, écoute et soutien dans votre démarche de réduction. Ils vous reçoivent dans le cadre de consultations anonymes, confidentielles et gratuites. Le suivi peut-être uniquement individuel, avec ou sans traitement médical, tout comme il peut passer par la participation à des groupes d'entraide ou des ateliers thérapeutiques. Tout cela sera déterminé avec vous, en fonction de vos besoins et de ce qui vous correspond.

Nous vous mettons ci-dessous un lien vous permettant de trouver les adresses de CSAPA en ambulatoire proches de chez vous.

Vous pouvez également joindre un de nos écoutants si vous préférez en discuter de vive voix et obtenir des conseils plus personnalisés ( au 0 980 980 930, 7 jours sur 7 de 8 h à 2 h, appel anonyme et non surtaxé).

Avec tout nos encouragements,

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service