

## POURQUOI CELA M'A PRIS À 55 ANS JE NE BUVAIS PAS AVANT

---

Par Profil supprimé Postée le 02/01/2019 23:18

je me suis fais faire un bypass et en janvier2017 et depuis 3 ou 4 mois je me suis mis à boire 5 à 6 verres par jours du vin blanc sec et je commence à avoir peur. Comment puis-je faire pour arrêter et j'ai très peur

---

Mise en ligne le 08/01/2019

Bonjour,

Vous êtes inquiète car depuis 3 ou 4 mois vous vous êtes mise à consommer quotidiennement 5 à 6 verres d'alcool et cherchez des solutions pour arrêter. Vous précisez avoir été opérée en janvier 2017 pour vous faire poser un bypass.

Une des questions à se poser serait de savoir ce qu'il s'est passé pour vous il y a 3 ou 4 mois pour que la consommation d'alcool devienne quotidienne. Existe-t-il un lien avec un événement particulier dans votre vie par exemple?

Il est également très important que vous réussissiez à identifier ce que vous apporte cette consommation sur le plan psychologique ou émotionnel. Si votre consommation pallie à une forme de mal-être, d'angoisse, de stress ou d'ennui, il est en effet souhaitable que vous puissiez en parler soit avec vos proches soit avec votre médecin traitant.

L'aspect positif étant que vous prenez conscience actuellement que cette consommation est régulière et cela vous alerte.

Vous nous demandez comment arrêter, mais vous n'indiquez pas quelles ont été vos tentatives de diminution ou de gestion de votre consommation. Il existe plusieurs possibilités mais il serait intéressant aussi que vous soyez attentive à l'effort que représente le fait de diminuer ainsi que l'état d'esprit dans lequel cela vous met.

Par ailleurs, ce qui attire notre attention au travers de vos interrogations, c'est la précision que vous faite concernant la mise en place du bypass. Il nous semble que cette opération nécessite de fait, un changement important dans les habitudes alimentaires et une certaine maîtrise dans votre vie au quotidien. Pensez-vous qu'il puisse exister un lien entre cette période et vos consommations, bien que ces dernières soient intervenues récemment ?

Une consommation quotidienne peut permettre une forme de lâcher prise pour tenter d'évacuer des émotions diverses ou tenter de se reconforter. Elle peut apparaître comme le moyen d'apaiser quelque chose.

C'est pourquoi nous vous invitons à réfléchir sur la fonction de cette consommation dans votre vie.

Si malgré vos efforts pour tenter de diminuer ou d'arrêter l'alcool vous n'y arrivez pas, sachez qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Dans ces services, des professionnels en addictologie (médecin addictologue, psychologue, infirmier) proposent des consultations afin de soutenir les personnes ayant une difficulté à gérer une consommation. Un suivi est proposé afin de comprendre ce qu'il se joue derrière une consommation et de proposer des solutions personnalisées.

Ces consultations sont confidentielles et gratuites.

Nous vous transmettons en bas de page plusieurs liens afin de vous permettre de trouver un CSAPA près de chez vous ainsi que des informations permettant de faire un point autour de votre consommation.

Enfin, sachez que vous pouvez également joindre nos écoutants au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou notre service chat via notre site tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

En savoir plus :

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