

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊTS DES ADDICTIONS

---

Par **Patoune42** Posté le 17/11/2022 à 11h29

Bonjour,  
Ma nature est d'être excessive. J'étais à plus de 30 cigarettes par jour pendant 35 ans (j'en ai 50 aujourd'hui). J'ai arrêté de fumer le 1er avril 2022. Ce fut rude, très rude mais depuis je n'ai plus touché une cigarette et je n'ai même plus envie. J'ai arrêté en même temps que mon compagnon. ça a aidé.  
Là c'est l'alcool qu'il me faut cesser. Mais apparemment vu ma consommation, il me faut réduire doucement si je veux éviter des risques. J'en suis au point de devoir boire un verre pour calmer mes tremblements et pouvoir dormir. Je cherche à savoir si certains d'entre vous sont ou ont été dans le même cas. Dois je diviser par exemple par 2 ma consommation chaque semaine jusqu'à l'arrêt total? Merci.

### 3 RÉPONSES

---

**Zozo94** - 17/11/2022 à 12h52

Bonjour,  
Bravo pour l'arrêt de la cigarette, pouvoir passer de 30 à 0 c'est vraiment impressionnant.

Concernant l'alcool, la problématique n'est pas tout à fait la même car elle se prête moins à un arrêt "solo". En gros, si votre dépendance est physique, et que les quantités que vous buvez quotidiennement sont conséquentes, le mieux pour arrêter dans un premier temps est de se tourner vers un médecin (médecin traitant, addictologue, hôpital etc.).

En effet, un arrêt de l'alcool dans ces conditions, seule, sans surveillance médicale peut être dangereux pour votre santé. Les effets du manque physique peuvent être violents. Je pense qu'un modérateur expliquera tout cela mieux que moi mais vous voyez l'idée.

En attendant de voir un médecin et/ou d'arrêter, je confirme que vous pouvez tenter de diminuer dans un premier temps. Par exemple oui, diviser par 2 d'une semaine sur l'autre, ou un peu chaque jour, c'est vous qui voyez en fonctions de vos ressentis et de ce que vous êtes prête à faire en terme de rythme.

J'espère vous avoir apporté quelques réponses et je vous souhaite bon courage et toute la force nécessaire pour votre arrêt, et visiblement vous avez beaucoup de force.

A bientôt

---

**Today** - 17/11/2022 à 12h56

Bonjour patoune42.

Le conseil que je vous donnerai est d'aller voir votre médecin traitant afin de faire le point sur votre consommation (durée quantité...). Il saura alors vous prescrire le traitement adéquate pour vous soulager lors du sevrage physique. Même une diminution peut engendrer des symptômes de sevrage et s'avérer dangereux.

Ensuite je ne peux pas dire pour vous si une diminution dans un 1er temps aidera à l'abstinence totale par la suite. Dans mon cas, cela n'a pas aidé. Je diminuais sur quelques jours pour mieux reprendre ensuite. C'était épuisant. Mais chacun est différents.

Courage et à bientôt

---

**Patoune42** - 18/11/2022 à 08h50

Bonjour, merci pour vos retours.  
Je ne suis pas seule, mon compagnon est présent et tente d'arrêter aussi, comme il l'a fait pour le tabac. Nous notons depuis hier nos consommations, lui aussi ne peut pas arrêter d'un coup. toutefois nous avons choisi d'éliminer notre apéritif préféré pour du plus léger. Je pense qu'il faut attendre une semaine pour voir si nous arrivons à diminuer progressivement, ensemble. Et bien entendu nous refusons pour le moment toute invitation.

---