ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# TRAVAILLEUR DE NUIT

Par Profil supprimé Posté le 06/01/2014 à 17h46

je suis travailleur de nuit.....je bois très régulièrement c'est à dire tous les soirs...pour ceux qui sont dans le même cas, dites moi comme faire déjà pour réduire ma consommation et part la suite arrêter...

## 1 RÉPONSE

**Profil supprimé - 06/01/2014 à 20h31**

Bonsoir TONTON 14

cela ne se passe pas comme cela, on ne réduit pas sa consommation et ensuite arrêter. D'abord il faut consulter un addictologue pour déterminé si tu es dépendant ou buveur excessif, ce qui est différent car le buveur excessif peut boire de manière abusives et puis pour des raison de changement de vie( par exemple tel que mariage etc….) pourra boire très modérément, tandis que le DÉPENDANT, lui, quoiqu'il arrive continuera à boire immodérément.

Si je comprend bien, ton intention est d'arrêter de boire la moindre goutte d'alcool définitivement. Pourquoi alors chercher à diminuer. Prend la décision tout de suite d'arrêter. Mais il y'a de grande chance que tu ais besoin d'aide car tu ne poserais pas la question.

Je te conseille de prendre contact dans un hôpital spécialisé avec un addictologue, qui lui te conseillera selon ce que je viens de dire précédemment. Et surtout, bien prendre à la lettre ce qu'il te dit, même si cela te parait pas toujours très clair. Avec la drogue (car l'alcool est une drogue) on a besoin d'aide de la part de médecin et ensuite de la part de ceux qui ont compris le processus(biologique,physiologique) alcool.

Une cure s'avère souvent indispensable, ce n'est ni le club med, ni le bagne, mais une remise en cause de ses opinions sur l'alcool, et sortir d'un déni.

Je voudrai revenir sur le fait que l'alcool est une drogue car je t'entend d'ici me dire à juste titre "si c'est une drogue, pourquoi est-ce légal, alors que l'héroïne et la cocaïne est illégale". Tout simplement parce que une prise de cocaïne et d'héroïne rend plus de 99% des gens dépendant, tandis que avec l'alcool ce n'est qu'une catégorie de gens qui le deviennent, je dirais 20% de la population de buveur.

Si tu as des question je me tiens à ta disposition, j'ai bu immodérément pendant 35 ans et suis maintenant ABSTINENT TOTAL depuis 7 ans.

Bonne soirée et bonne année, et bon courage dans tout ce que tu entreprends pour ton bien être et ton bonheur.