ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOLISME "CONTENU" ET EFFETS DU SEVRAGE?

Par Profil supprimé Postée le 11/02/2014 15:37

Bonjour,
Depuis une dizaine d'années, je bois quotidiennement à heure fixe, en préparant le repas du soir, l'équivalent de 4 verres (2 bières, et 2 verres de rosé). Je ne bois jamais la journée, très peu lors de soirées avec des amis (le grignotage me coupe l'envie de boire), mais les soirs ordinaires je n'arrive pas à résister et j'attends ce moment avec une certaine impatience... j'ai l'impression de ne pas avoir d'autres alternatives pour me vider des tensions de la journée et avoir un espace "à moi". J'ai rarement une ivresse "manifeste", et donc j'arrive à faire bonne figure devant mon mari et mes enfants. Mais je m'énerve plus facilement, je prends du retard dans la préparation du repas, je bâcle les bisous du soir et je sombre dans un sommeil poisseux dès que je pose la tête sur l'oreiller... J'en ai marre, et souhaite me libérer de cette astreinte (comme je viens de le faire il y a un mois pour la cigarette, c'est tout frais et encore un peu dur), plus particulièrement parce que j'aimerai avoir un nouveau bébé. Ma question porte sur les effets du sevrage: les effets physiques peuvent-ils être importants, au vu du nombre de verres que je bois par jour? Dois-je profiter de ma volonté actuelle d'arrêt du tabac pour embrayer sur celui de l'alcool ou vaut-il mieux attendre d'avoir consolidé le premier?

Mise en ligne le 12/02/2014

Bonjour,

Vous souhaitez arrêter de boire et vous vous demandez si les effets du sevrage risquent d'être importants. Nous ne pouvons toutefois pas vous répondre de manière précise. En effet, dans ce genre de situation, l'intensité des symptômes de sevrage dépend à la fois de la dépendance au produit mais aussi de la personne, sa sensibilité à ces différents symptômes, et ce qu'elle va pouvoir mettre en place pour les apaiser.

Vous dites que, les soirs ordinaires, vous attendez le moment où vous pourrez boire avec une certaine impatience, parce que c'est votre seule alternative pour évacuer les tensions et avoir un moment "à vous". Ayant arrêté de fumer tout récemment, vous vous demandez si c'est une bonne idée d'embrayer sur celui de l'alcool ou s'il vaut mieux attendre d'avoir bien consolidé le premier. A nouveau, la réponse à cette question dépend beaucoup de chacun. Certains choisissent d'attendre tandis que d'autres préfèrent enchaîner, portés par la satisfaction et la motivation qu'entraîne l'arrêt du premier produit.

Le tabac et l'alcool pouvant être considérés comme des "béquilles" dans la vie de tous les jours, pour soulager des tensions, se poser et prendre quelques minutes "pour soi", leur arrêt implique de pouvoir apprendre à se détendre et prendre du temps pour soi, autrement. Dans votre démarche d'arrêt, nous vous encourageons donc à réfléchir aux autres alternatives, car bien sûr il en existe, pour vous détendre et prendre soin de vous.

Pour être accompagnée dans votre démarche, vous pouvez, si vous le souhaitez, prendre contact avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui reçoit toute personne qui se sent en difficulté avec une consommation. Vous pourrez faire le point sur votre consommation et être accompagnée dans votre réflexion quant à celle-ci. Vous trouverez les adresses de ces centres dans votre département ici. N'hésitez pas à les contacter si besoin.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.