

## ARRÊTER DE BOIRE? OUI, OU PEUT ÊTRE, MAIS COMMENT

---

Par Profil supprimé Postée le 25/02/2016 11:46

Bonjour,

j'ai un problème avec la boisson depuis pas mal de temps déjà je crois, mais suite à une rupture je m'y suis enfoncé un peu plus en pensant dans un premier temps que ça ne serai qu'une phase et que lorsque je me sentirai mieux je pourrai diminuer. Hors je n'ai jamais réussi à diminuer quoi que se soit et je me rend compte qu'il est très compliqué pour moi de ne pas boire. C'est tout les jours, en grande quantité. Je ne sais pas comment briser cette habitude et faire taire la sensation de manque trop oppressante. J'hésite à consulter un médecin car je n'ai pas envie d'être mise sous traitement ou autre, j'aimerais m'en sortir seule dans l'idéale mais je n'ai pas les clefs. Une astuce? Que faire lorsque l'envie de boire est trop importante? Comment penser à autre chose, quel est la première étape.

Merci

---

### Mise en ligne le 25/02/2016

Bonjour,

Malgré les éléments que vous nous communiquez il nous est difficile d'évaluer la nature de votre dépendance, de savoir si vous êtes ou non accrochée physiquement à l'alcool. Si tel était le cas, il ne serait pas conseillé de tenter d'arrêter seule dans le sens ou un arrêt trop brutal pourrait être dangereux pour votre santé.

Seule une consultation médicale permettrait de faire un bilan et de vous donner une indication sur une « marche à suivre » qui vous permettrait au mieux de réduire ou arrêter vos consommations. L'avis d'un médecin est consultatif, s'il estime que dans votre situation il serait préférable de prendre tel ou tel traitement il vous expliquera bien sûr pourquoi et vous pourrez dans l'autre sens lui faire part de vos réticences puisque vous resterez bien évidemment la première actrice de votre prise en charge. Pour dire les choses un peu autrement et en reprenant vos termes, c'est seule de toute façon que vous vous en sortirez mais avec le possible coup de pouce, les « clefs », de certains professionnels que vous pourriez rencontrer.

Nous ne sommes pas en mesure de vous dire à quoi il vous faudrait penser spécifiquement pour ne plus penser à boire et nous ne savons d'ailleurs pas, comme nous vous l'indiquions plus haut, si ce type de « diversion » pourrait suffire à vous aider. Le rapport problématique d'une personne à l'alcool est extrêmement singulier et ce qui vaut pour l'un ne vaut pas automatiquement pour l'autre.

Vous vous interrogez sur la première étape mais il nous semble que c'est celle que vous venez de franchir, à savoir vous adresser à un tiers, « Alcool Info Service », pour dire vos difficultés et demander avis et conseil. La deuxième étape à laquelle vous pouvez prendre le temps de réfléchir bien sûr, pourrait être de consulter, en face en face, d'exposer plus précisément ce qu'il en est de vos alcoolisations et d'obtenir ainsi un point de vue plus avisé.

Pour information, l'aide spécialisée en alcoologie a lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), elle consiste en des entretiens réguliers auprès de professionnels spécialistes des problématiques addictives (médecins, psy, travailleurs sociaux). Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez aller un peu plus loin dans votre première étape, vous avez la possibilité de revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre situation, vos habitudes avec l'alcool, la nature des difficultés que vous éprouvez... Nous répondrons également à vos questions sur les prises en charge possibles, les traitements, l'ensemble des accompagnements proposés en CSAPA, les possibilités de consultation dans votre département... N'hésitez donc pas à nous recontacter, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

---