ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DIMINUER MA CONSOMMATION

Par Profil supprimé Postée le 20/05/2016 17:21

Bonjour,
je bois tous les soirs (pas la journée) l'équivalent d'une bouteille de rosé, et ce depuis des mois.
J'en ai parlé à mon généraliste qui pense que la seule solution est d'arrêter totalement (il m'a dirigé vers un service d'addictologie à l'hôpital). Depuis le décès de ma mère, d'un cancer, je ne veux plus mettre un pied dans un hôpital.
J'ai déjà essayé de réduire, et j'avais réussi (malgré des effets secondaires types nausées, insomnies,...).
Après mon divorce, j'ai repris malheureusement la bouteille de rosé tous les soirs, déception....
Pourriez-vous m'indiquer comment à nouveau réduire ma consommation, sans effets secondaires ? (je prends déjà un demi Lysanxia au dîner et un au coucher)

Merci par avance.

Cordialement,

Mise en ligne le 25/05/2016

Bonjour,

Pour pouvoir arrêter vos consommations sans éprouver de manque vous pouvez essayer de réduire très progressivement les quantités de vin que vous consommez tous les soirs. C'est une démarche qui peut être longue et demander beaucoup de rigueur et de persévérance. Ce n'est pas simple d'y parvenir seule et c'est peut –être dans pour cela que votre médecin généraliste vous conseillait de consulter en addictologie.

Il semble qu'il vous a dirigé vers une consultation hospitalière et que c'est ce qui vous arrête pour vous faire aider mais sachez qu'il existe des consultations spécialisées « en ville ». N'ayant aucune indication sur votre lieu de résidence nous ne pouvons pas vous proposer d'orientation mais vous trouverez ces adresses dans la rubrique « Adresses utiles » de notre site.

On appelle ces consultations des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), les soins proposés ont lieu sous forme de rendez-vous réguliers auprès de professionnels spécialisés (médecins, psychologues, travailleurs sociaux…). Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez revenir vers nous pour que l'on vous oriente ou pour prendre le temps d'échanger plus précisément sur vos habitudes de consommation et vos difficultés à arrêter, n'hésitez pas à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par chat.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"