

## Dois-je arrêter ou diminuer?

Par [clara69009](#) Postée le 17/10/2016 23:08

Bonjour, j'ai besoin de conseils.

J'ai 21 ans et j'habite à Lyon. Je sais que j'ai une consommation excessive d'alcool, je ne ressens pas le manque lorsque je ne bois pas, mais je ne peux pas m'arrêter de boire lorsque je commence. Je ne me souviens plus de rien le lendemain matin. Je vois juste mes amis et ma famille qui me racontent à quel point je suis devenue une autre, c'est à dire affreusement méchante et en plus gratuitement, ou alors sans cesse en train de me réduire. De plus, même si j'ai perdu des amis par le passé à cause de ça (ou alors ils ont honte de m'emmener en soirée), ces derniers ne m'en veulent pas et essaye juste de m'aider, en vain (ils ne comprennent pas forcément ce que je ressens). Je n'en peux plus de cette situation, j'ai tellement honte de faire souffrir les gens que j'aime. J'ai honte de me transformer en monstre. C'est angoissant de ne pas me souvenir, comme si mon cerveau refusait de se rappeler, j'ai peur que tout ça ressorte un jour et tellement humiliant de demander et d'entendre le récit de mon état. Sinon, je ne vomie jamais lorsque je bois trop donc je ne peux pas redescendre quand je suis dans cet état. Je fais pas mal de soirées avec mes proches et je suis toujours celle qui finit complètement soule. Je sais que mon père et toute ma famille du coté paternel souffre d'alcoolisme (aggravé : certains en sont morts). Je soigne déjà mes problèmes de confiance en moi en allant voir une kinésiologue, mais elle ne peut rien pour mon addiction. J'ai essayé de réduire ou de boire que des bières (leurs faibles capacités d'alcool me permet de ne jamais franchir la limite) mais il suffit que quelqu'un ramène de l'alcool fort et je me mets à boire tout ce qui se présente. Je me suis mis à boire il y a environ 2 ans. Il y a une période où je buvais seule, mais en ce moment, vu que tout va plutôt bien dans ma vie (en dehors de mes problèmes individuels) et que je travaille beaucoup à la fac cette année, cela ne m'arrive plus. Cependant, j'ai eu de graves soucis faisant parfois des choses qui ont mis en danger mes proches et moi même. Je ne sais plus trop quoi faire pour m'en sortir. Et aujourd'hui, je parle parce que j'en ai assez de faire l'autruche et de minimiser mes problèmes (mentir à mes proches ou à moi-même) et d'avoir l'orgueil mal placé de croire que je peux m'en sortir sans aide. Et surtout j'ai peur de faire le vide autour de moi à force de m'enfoncer. Voilà merci de m'indiquer des conseils ou une démarche à suivre. Par exemple je ne sais pas si je dois m'arrêter de boire ou diminuer? Merci pour votre temps.

---

**Mise en ligne le 18/10/2016**

Bonjour,

Nous comprenons bien votre préoccupation et c'est une bonne chose de vous interroger sur la gestion et le contrôle de vos consommations.

Comme vous le soulignez, ce manque de maîtrise a lieu surtout lors de soirées ou d'évènements. Ce sont effectivement des situations à risque car l'alcool y est très présent. Il est souvent difficile de refuser le verre proposé ou de se fixer des limites et de les tenir. D'autant plus que l'alcool a des effets immédiats agréables. Il permet de se détendre après une journée parfois difficile. Mais vous êtes en train de vous rendre compte qu'à long terme, cette alcoolisation a des effets négatifs. En effet, vous et surtout votre entourage observez un changement de comportement lorsque vous buvez de manière excessive. Il vous arrive d'avoir des paroles méchantes. De plus, vous n'avez aucun souvenir de ces moments-là.

Ainsi, vous vous posez la question de diminuer ou d'arrêter complètement vos consommations.

Il est souvent difficile d'arriver à diminuer sa consommation d'alcool car d'une certaine manière c'est renoncer à un plaisir. Toutefois, nous pouvons vous donner quelques conseils afin d'essayer d'y parvenir. Dans un premier temps, vous pourriez remplacer un verre sur 2 d'alcool par un verre de jus de fruit, un soda ou une autre boisson de votre goût sans alcool. Vous pouvez également essayer de reculer le moment où vous buvez votre premier verre.

Parfois, il semble nécessaire de changer ses habitudes de vie pour y parvenir. Vous pourriez ainsi prévoir une activité (sportive, de loisir, ...) en sortant de la fac, avec vos amis ou seule pour décompresser. Réfléchissez à ce que vous aimez faire pour essayer de trouver des moments agréables autrement qu'avec l'alcool.

Si malgré cet autocontrôle, cela reste difficile, peut-être faudra-t-il vous questionner de manière plus approfondie sur votre rapport à l'alcool et vous poser la question d'un arrêt définitif. D'autant plus que vous avez déjà eu une période où vous vous alcoolisiez seule. Cela soulève peut-être la présence d'un mal-être qui s'exprime à travers votre alcoolisation excessive et qui ressort, sous son effet, sous forme d'agressivité envers votre entourage ou d'autodépréciation. Vous parlez aussi d'un sentiment de honte important et d'une histoire familiale lourde autour de l'alcool. Tous ces points justifieraient que vous demandiez de l'aide, un soutien, auprès de professionnels de santé spécialisés. Il est, en effet, souvent nécessaire d'effectuer un travail sur soi afin de mieux comprendre ce qui se cache derrière ce comportement.

Sachez ainsi qu'il existe des CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), où vous pourrez rencontrer des professionnels des addictions (psychologues, médecins, ...) de manière anonyme et gratuite, qui pourront vous aider dans votre démarche d'arrêt ou de diminution. Vous trouverez leurs coordonnées sur notre site internet [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) via la rubrique « adresses utiles » à droite de la page d'accueil.

Pour toute autre question ou pour une écoute plus approfondie, nos conseillers sont joignables par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930, ou par chat via notre site internet, tous les jours de 14h à 2h.

Cordialement

---