

DÉMARCHE POUR UNE DIMINUTION DE SA CONSOMMATION

Par [Profil supprimé](#) Posté le 12/12/2017 à 16h51

Bonjour à tous et toutes,

Je cherche à modérer une consommation excessive depuis environs 6 ans, à savoir environ +/- 5 verres (vin ou bière)/jour avec en moyenne un jour d'arrêt par semaine. Ma consommation n'a pas augmenté avec les années, a même légèrement baissée. J'ai commencé à boire régulièrement en raison d'un lourd et angoissant travail, et l'alcool m'a permis de l'aboutir. Je ne bois presque jamais pour "oublier", et l'alcool a pour moi une fonction de dopage, de désinhibant et est aussi tout simplement devenu une habitude. J'ai clairement une dépendance psychologique, mais non physiologique. En général, je commence à boire en fin de journée, rarement en début de journée (déjeuner), jamais le matin.

Depuis hier, j'ai commencé une semaine sans alcool.

Le projet de diminuer ma consommation ne date pas d'hier, mais ma motivation grandit peu à peu.

Je ne conçois pas, en revanche, être abstinente. Je bois trop, mais boire "jusqu'à tomber" ne fait pas du tout partie de ma manière de boire. Je n'ai jamais d'amnésies alcooliques, et les rares dérapages qui me sont arrivés sous l'emprise de l'alcool datent essentiellement de la période où je ne buvais pas si régulièrement.

En revanche, je suis consciente : 1. de ma dépendance; 2. d'une altération de la volonté due sans doute à cette consommation régulière et excessive 3. du véritable risque qu'un processus jusque là stable (quand j'ai commencé à boire régulièrement, c'était quasi d'emblée cette quantité d'alcool) se déchaîne un jour, et que l'alcool qui à présent est un moyen, mais loin d'être le centre de ma vie, prenne une place bien plus tyrannique encore. 4. enfin, des effets sur ma santé (je ne ressens rien de spécial pour l'instant, mais il est évident que de telles quantités d'alcool sont néfastes pour à peu près tous les organes).

Je serais heureuse d'échanger en particulier avec des personnes qui sont dans des problématiques semblables, en partageant nos façons de faire, nos évolutions, etc. Et bien entendu avec toutes personnes qui le souhaitent. Je tiens toutefois à préciser à nouveau que l'abstinence n'est pas un but pour moi

Au plaisir de vous lire

Nicoletta