

Vos questions / nos réponses

Comment commencer à arrêter ou réduire

Par [Meeji77](#) Postée le 13/10/2018 16:57

Bonjour

Depuis quelques années je bois l'apéro tous les soirs en semaine et seulement le soir

Mais le midi et soir le week end

Je commence à m'interroger voir m'inquiéter de cette consommation que je qualifie de consommation de détente ou de décompression

2 ou 3 verre bien tassé de whisky par apéro juste avant de manger

Je me dit que si je me pose la question, c'est que j'ai conscience que ça commence à devenir un problème

En revanche je ne sais pas par où commencer ?!

Commencer par réduire? Mais comment contrôler

Ou totalement arrêter ? Et ne vais je pas avoir des signes de manque?

Merci d'avance de votre aide

Mise en ligne le 15/10/2018

Bonjour,

Vous avez pris la décision de repenser votre consommation d'alcool, et sans doute est-ce une sage décision.

Vous nous demandez conseil, et également par quoi commencer. Peut-être pourriez-vous commencer par faire un bilan de votre consommation sur notre site, sur l'alcoomètre, qui vous donnera déjà quelques enseignements.

Nous attirons également votre attention sur la question du sens de votre consommation, qui mérite d'être posée. En effet, il semble que vous dépassiez la simple « décompression » d'après boulot, au vu de votre consommation, même le week end.

Avant de vous proposer quelques « trucs et astuces » nous vous suggérons d'envisager d'en parler à un psychologue qui saura vous mettre sur quelques pistes de réflexion.

Ce que nous pouvons déjà vous dire, c'est que choisir entre le sevrage ou la diminution est un choix très personnel, et nous n'avons pas connaissance d'études comparatives sur leur efficacité respective.

Si vous choisissez d'arrêter, sachez que le sevrage alcoolique est possible seul, sans aide extérieure, mais les risques propres au syndrome de sevrage peuvent être très élevés, pouvant causer des troubles plus importants que les symptômes classiques dus au manque d'alcool.

L'amplification de ces troubles peut conduire à des hallucinations, des convulsions, voire aller jusqu'au delirium tremens, qui est une affection pouvant être mortelle et qui exige une hospitalisation d'urgence.

C'est dans cette logique qu'avant tout arrêt, il est conseillé de rencontrer un professionnel afin de faire le point sur votre dépendance et d'établir un protocole d'arrêt adapté. Le médecin traitant peut tout à fait être votre interlocuteur.

Si vous décidez de diminuer progressivement, nous vous suggérons de procéder par étapes, et de prendre soin de changer également vos habitudes de vie et de consommation.

Si vous souhaitez une aide, un soutien et une aide ponctuels pendant votre sevrage n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Alcoomètre.](#)