

ARRÊT ALCOOL PROGRESSIF OU BRUTAL

Par Clyne Postée le 28/01/2024 16:32

Bonjour, Je consomme de l'alcool (bière seulement) régulièrement. Plusieurs fois par semaine et en quantité élevée par moment (5/6 verres) au moins 3 fois par semaine. Je souhaiterais diminuer cette consommation et me fixer à deux verres quelques jours (2 ou 3 par semaine) Je n'ai pas bu depuis 3 jours mais est ce que cela est bon ou pas car j'ai de l'angoisse depuis. Mais je ressens plus des symptômes physiques que mental. Le fait mentalement de ne pas boire ne me pose pas plus de problème que cela. Est ce que je dois arrêter totalement pendant une longue durée pour ensuite pouvoir boire avec modération ou dois je faire un sevrage progressive en me limitant progressivement à ne pas dépasser deux verres. Merci beaucoup.

Mise en ligne le 30/01/2024

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez à modifier vos consommations vers un objectif qui vous conviendrait mieux.

Il est possible en cas de consommation régulière d'alcool de ressentir des symptômes de manque dans un cadre d'arrêt ou de forte diminution. Ceux-ci peuvent être modérés et s'estomper en quelques jours. A contrario, ils peuvent évoluer vers un « syndrome de manque » évolutif qui peut engendrer des risques pour la santé.

L'angoisse peut couramment se manifester dans le cadre d'un sevrage ou d'une diminution de consommation. Elle peut également parfois être la conséquence de la disparition de "l'effet anxiolytique", qui diminue l'anxiété, que l'alcool pouvait produire chez vous.

Il est difficile dans le cadre de cet espace de vous faire une réponse assurée qui correspondrait au plus près de votre situation. Le conseil que nous pourrions vous donner est de vous tourner vers un avis médical qui pourra évaluer si votre diminution de consommation peut présenter des risques pour vous.

Il est possible de consulter votre médecin généraliste, si vous vous sentez assez à l'aise pour aborder le sujet avec lui. Il est également possible de rencontrer un médecin addictologue dans des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil individuel est gratuit et confidentiel, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Ils pourront prendre le temps d'avancer avec vous afin de vous aider individuellement à réajuster vos consommations vers votre objectif.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse un lien pour faire une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non sutaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tout notre soutien pour atteindre vos objectifs de réduction de consommation.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Je veux réduire ma consommation d'alcool