

Vos questions / nos réponses

# Dépendance

Par [Papco69](#) Postée le 18/05/2026 09:48

Bonjour Je ne bois pas tout les jours, mais souvent, à la moindre contradiction Je souhaite diminuer ma consommation d'alcool sans arrêter complètement Est ce possible dans le temps  
Merci d'avance pour les réponses

---

**Mise en ligne le 20/05/2026**

Bonjour,

Il est positif que vous cherchiez des conseils pour diminuer une consommation qui ne vous convient plus.

En effet, cela est possible et il importe de réfléchir en amont, à votre propre relation au produit. C'est-à-dire qu'il faut repérer les effets recherchés et la fonction qu'occupe l'alcool dans les usages que vous en avez.

Vous nous précisez y avoir recours assez régulièrement, notamment face aux contrariétés. C'est déjà une observation intéressante de la fonction recherchée. Il y en a peut-être d'autres, et il est utile de les identifier.

Dans votre volonté d'initier un changement, il va être opportun d'imaginer d'autres réponses à la gestion émotionnelle face au stress et aux préoccupations.

A l'avenir, que pourriez-vous mettre en place pour ne plus répondre systématiquement au stress avec l'alcool ?

Dans ce contexte, c'est vraiment à chacun d'imaginer ses propres alternatives. Il s'agit de trouver ce qui peut vous faire du bien au travers d'activités plaisantes et satisfaisantes. Ce peut être tout et n'importe quoi, du moment que ça correspond à vos goûts et centres d'intérêt et fonction recherchée. Il importe de maintenir la notion de plaisir dans les alternatives pour les inscrire dans le temps et ne pas vous en lasser. Tout peut être envisagé: la pratique physique et sportive, la relaxation, les activités culturelles ou créatives, lectures, sorties, promenades, séries, cinéma, etc...

L'idée étant de créer de nouveaux repères pour occuper la pensée tout en prenant soin de vous et d'éloigner la frustration liée aux efforts de réduction.

Pour illustrer davantage nos propos et vous indiquer d'autres pistes de réflexion, nous vous joignons en bas de page quelques articles issus de notre site internet.

Nous vous joignons également en bas de page, une application numérique qui peut vous aider dans cette démarche de réduction au fil des jours. Celle-ci vous préparera à trouver des alternatives et à amorcer des changements dans vos habitudes de consommation avec un suivi régulier de vos efforts. Il s'agit de l'appli « Option Zéro ».

Enfin, si vous constatez des difficultés malgré vos efforts et bonne volonté, n'hésitez pas à solliciter une aide extérieure.

Il existe des consultations spécialisées en addictologie individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt d'une pratique addictive. Nous vous joignons un lien explicatif en bas de page pour plus d'informations à ce sujet.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de vos besoins, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du chat via notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

### **En savoir plus :**

- [Comment réduire votre consommation](#)
- [où trouver de l'aide](#)
- [Appli Option Zéro](#)