

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter de boire petit a petit

Par [Lilou97](#) Postée le 10/06/2026 10:40

Bonjour je voudrais savoir comment arrêter de boire progressivement s'il vous plaît ?

Mise en ligne le 12/06/2026

Bonjour,

Nous manquons d'éléments sur votre situation pour pouvoir vous faire une réponse assurée sur ce que vous traversez. Nous allons de fait vous proposer des pistes généralistes. Si cela ne répondait pas à votre situation, nous vous inviterons à contacter directement un de nos écoutants pour échanger davantage.

Tout d'abord, nous vous invitons à parcourir nos articles qui proposent des conseils de réduction de consommation. Nous vous joignons en bas de réponse un lien qui vous y conduira, sur notre site Alcool Info Service.

Parmi les pistes envisageables, il existe des traitements médicamenteux qui réduisent "l'appétence", c'est à dire l'envie « d'enchaîner » les verres. Un médecin généraliste pourrait vous conseiller sur ce type de traitement.

Enfin, de nombreux consommateurs excessifs et/ou réguliers se tournent vers l'alcool en lien avec un mal-être passager ou plus profond, un besoin de "déconnecter", pour mettre à distance des difficultés de vie ou des évènements traumatiques. Ils peuvent rechercher dans l'alcool ses effets anxiolytiques. Cependant une addiction peut s'installer, des difficultés de santé ou avec l'entourage également.

Il peut alors être pertinent de se tourner vers une aide auprès de professionnels du champ de l'addictologie, pour une aide à modifier les consommations et un soutien pour trouver un mieux-être.

Il existe en ce sens des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui peuvent vous accompagner pour atteindre vos objectifs. Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale). Les équipes de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Ils pourront prendre le temps de vous proposer des pistes adaptées à votre situation individuelle.

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre de la zone géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou si les pistes proposées ne correspondent pas à ce que vous cherchiez, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) 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 tous nos encouragements à atteindre votre objectif.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

[EPSM de la Guadeloupe : Antenne CSAPA-G](#)

Rue Jules Boyer
97115 SAINTE ROSE

Tél : 06 90 56 29 79

Accueil du public : Sur rendez-vous : du lundi au vendredi: 7h30-12h30 puis 13h30-16h (fermeture le mercredi matin). Fermeture à 15h le vendredi.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous: jeunes de moins de 25 ans avec/sans entourage (les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte).

Autre : Consultation avancée dans les villes éloignées de la Guadeloupe pour aller au plus proche du public (consultation assurée au CMP, à la Mairie ou dans la mission locale pour les plus jeunes).

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Comment réduire votre consommation?](#)