Vos questions / nos réponses

addiction au cafe

Par Alcool Info Service Postée le 06/11/2012 18:19

> bonjour . J ai un probleme avec une addiction au cafe. Je peux en boire une dizaine par jour et cela me rend nerveux et me fait mal au ventre. J ai deja essayer de reduire mais je n y suis pas parvenu. Comment faire pour boire moins de cafe voir arreter

---

Mise en ligne le 07/11/2012

Bonjour,

Arrêter ou diminuer vos consommations de café nécessite de vous questionner sur les raisons qui vous poussent à en prendre. Cela peut être en lien avec le plaisir d'en consommer ou le désir d'être stimulé, entre autres exemples possibles. Le fait de réperer ce qui est à la base de votre dépendance peut ensuite vous amener à répondre à votre besoin de manière différente. Compte tenu des difficultés que vous décrivez, vous pouvez consulter un psychologue qui vous accompagnera dans ce cheminement.

Cordialement.