ALCOOL-INFO

LIMITER OU ARRÊTER MA CONSOMMATION

ARRÊTER, COMMENT FAIRE ?

Le sevrage n'est pas la seule étape importante pour arrêter de boire. Préparer l'arrêt de sa consommation et anticiper l'après sevrage permet d'augmenter vos chances de réussite. Il s'agit d'un processus de réflexion globale.

UNE RÉFLEXION EN AMONT

La première étape consiste à vous interroger sur votre motivation : « Pourquoi ai-je envie d'arrêter ? ». Il n'y pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour arrêter, comprendre celles qui vous motivent vous aidera à mieux préparer ce moment.

La seconde étape doit vous amener à anticiper les changements nécessaires à l'arrêt d'alcool. Une sensation de vide ou l'impression d'être perdu sont des sentiments très forts pendant les phases d'arrêt. Votre mode de vie va être amené à changer : les lieux de sorties ou les fréquentations qui étaient les vôtres lorsque vous buviez vont devenir des situations à risque. C'est également l'occasion pour vous de réfléchir à la vie que vous aimeriez avoir.

ARRÊTER SEUL OU SE FAIRE AIDER ?

Il est possible d'arrêter de boire seul, sans aide extérieure. Toutefois, les risques liés au syndrome de sevrage peuvent se révéler élevés, occasionnant des troubles plus importants que les symptômes habituels dus au manque d'alcool. Amplifiés, ces troubles peuvent conduire à des hallucinations, des convulsions, aller jusqu'au delirium tremens, affection pouvant être mortelle qui exige une hospitalisation d'urgence.

C'est pourquoi avant tout arrêt, il est conseillé de rencontrer un professionnel de l'addictologie afin de faire le point sur votre dépendance et d'établir un protocole d'arrêt adapté. Un sevrage avec ou sans hospitalisation peut être mis en place ainsi qu'une réflexion sur la place que l'alcool a pris dans votre vie et les raisons ayant entrainé cette consommation. Une prise en charge globale est essentielle, la consommation d'alcool n'étant jamais un problème isolé dans la vie d'une personne.

Prendre appui sur votre entourage peut être précieux. L'associer à votre décision peut vous aider à ne pas affronter seul les nombreux changements occasionnés par l'arrêt.

Le maintien de l'abstinence se construit jour après jour. Chaque journée sans boire est une nouvelle victoire. Arrêter de boire est une démarche difficile à entreprendre mais elle vous permettra peu à peu d'améliorer le regard que vous portez sur vous-même et la relation avec vos proches. Même si votre motivation est déterminante dans le processus d'arrêt, il est important que vous soyez entouré, surtout si vous ressentez des envies irrépressibles de boire.