

Vos questions / nos réponses

## Envie de moins boire...

Par [Tochajo](#) Postée le 29/03/2019 04:28

Bonjour,

Je suis une femme de 32 ans, maman de 2 garçons de 5 et 2 ans et actuellement sans travail depuis 1 an suite à une liquidation judiciaire... J ai décidé après cela de rester 1 an et demi à la maison avec mon dernier garçon pour pouvoir profiter de lui...

Mais le problème est que même si j aime être maman au foyer, j ai développé des crises de spasmophilie, angoisse depuis cet hiver... et également augmenté ma consommation d alcool... Je bois seulement du vin blanc mais je bois l'équivalent de 3-4 verres à eau le soir...je commence généralement à 19h en préparant le repas jusqu'à environ 21h, heure où l on passe à table avec mon conjoint lorsque les enfants sont couchés...

Il m arrive également de boire 1 verre ou 2 le midi mais pas tous les jours car j ai honte envers moi même de boire seule...et en même temps, je me dis que ce n est pas non plus de l alcoolisme car je ne suis jamais "malade"...

J ai une maman que j ai tjs vu boire... 1-2 apéros et du vin à table...midi et soir...tous les jours de la semaine ( c est d ailleurs tjs son habitude )et donc, pour moi, c était un peu la "normalité" cette consommation quotidienne...

J aimerais savoir si vous pensez que je vais réussir à diminuer cette consommation?

J aimerais juste boire raisonnablement lors d occasions, le week end ... j ai déjà arrêté de fumer il y a 2 mois après 19 ans de tabagisme à 1 paquet par jour ...et pourtant cela me paraît plus dur de stopper l alcool...

Merci pour votre retour

---

**Mise en ligne le 01/04/2019**

Bonjour,

Depuis votre arrêt du travail vous semblez consommer de plus en plus l'alcool au point de développer, au moins, une accoutumance à ce produit. Nous relevons également que votre état psychologique est très fragilisé ce qui peut expliquer vos crises de spasmophilie et d'angoisse.

Ceci dit, il ne nous paraît pas inapproprié de faire le lien entre vos consommations et le bouleversement de votre vie professionnelle qui a dû entraîner beaucoup de stress, et a modifié en profondeur votre quotidien.

Vous pouvez tout à fait réussir à réduire votre consommation si, bien sûr, vous en donnez les moyens. Nous vous rappelons que vous avez réussi à arrêter de fumer, et que l'arrêt du tabac n'est pas moins difficile que celui de l'alcool.

Nous vous mettons en bas de page, notre dossier « **L'alcool et vous** » dont nous vous suggérons la lecture à sa rubrique : « **Limiter ou arrêter ma consommation** ». Vous pouvez également, si vous le souhaitez, vous rapprocher d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où des professionnels (médecins, addictologues, alcoologues, psychiatres, psychologues...) vous accueilleront discrètement et en toute confidentialité, sans jugement, pour vous aider à repenser votre usage.

Vous pouvez également nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à minuit ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)
- [L'alcool et vous](#)