LIMITER OU ARRÊTER MA CONSOMMATION

JE SOUHAITERAIS ÊTRE AIDÉ



Préparer la mise en œuvre de l'arrêt, être soutenu dans cette période de changement, être aidé à mobiliser ses ressources pour réussir, non seulement à ne plus boire mais aussi à trouver le plaisir de vivre sans l'alcool, sont les éléments clés de l'aide.

QUEL TYPE D'AIDE ?

Différentes approches thérapeutiques existent. Certaines privilégient l'expression des émotions, l'exploration de l'histoire d'une personne avec l'alcool et les problèmes sous-jacents à une consommation problématique. D'autres approches sont plus centrées sur les motivations aux changements et les moyens d'agir sur le comportement. Quelle que soit la méthode choisie, la qualité de la relation qui s'instaure entre votre thérapeute et vous est la meilleure garantie de réussite.

Les traitements médicamenteux complètent la prise en charge psychosociale. Ils interviennent à différentes étapes du parcours : pendant et après le sevrage pour vous aider à vous maintenir dans l'abstinence ou dans certains cas, pour vous aider à avoir une consommation contrôlée d'alcool.

Le médecin qui vous accompagne décidera avec vous du traitement le plus adapté à votre situation.

OÙ DEMANDER DE L'AIDE ?

Dans votre environnement immédiat, vous pouvez prendre appui sur votre médecin de famille.

Vous pouvez également vous adresser aux Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui sont des lieux gratuits et confidentiels. Leurs équipes sont constituées de professionnels du soin, du soutien psychologique et de l'aide sociale et éducative. Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous, en saisissant ci-dessous, le lieu de de votre choix.

adresse, ville ou département

Si chaque situation a ses particularités, vivre des situations similaires crée une solidarité mais aussi une expérience qui peut être partagée. Les espaces de parole entre pairs peuvent proposer une aide précieuse et vous soutenir dans les moments difficiles.

Parfois, il est plus facile d'avoir recours au téléphone ou à Internet. Alcool info service est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez joindre anonymement l'un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par chat. Vous pouvez également partager vos expériences en vous rendant sur le forum de ce site.

Il faut du temps pour que des habitudes installées puissent être modifiées. Se faire aider pour arrêter de consommer est souvent nécessaire. Vous devez avant tout choisir ce qui semble vous convenir le mieux en sachant que votre implication dans la démarche en sera le moteur essentiel.