

Vos questions / nos réponses

Quelle alternative pour arreter

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/01/2020 12:09

Bonjour voila je veux arreter mais jai du mal a renoncer a celui du soir jaimerai savoir quelle alternative prendre ..

Mise en ligne le 23/01/2020

Bonjour,

Nous devinons une volonté de mettre un terme à une consommation sans pour autant disposer de suffisamment d'informations pour vous aider une réponse personnelle.

Si nous pouvons dire de façon générale qu'il est possible d'arrêter seul-e, il est important de réfléchir à la place qu'occupait cette consommation du soir qui semble vous poser problème. Vous pourriez ensuite réfléchir à une alternative en réponse au besoin identifié.

Nous vous joignons un lien ci-dessous via lequel vous trouverez peut-être quelques éléments de réponse.

Il est possible d'être aidé-e et soutenu-e dans cette réflexion par des professionnels de santé spécialisés sur les questions des consommations. Nous vous indiquons un lien ci-dessous d'une structure d'aide, ou une équipe pluridisciplinaire pourra vous aider à faire le point sur vos difficultés.

Si vous souhaitez nous apporter davantage d'informations sous forme d'échanges, nous sommes également joignables tous les jours au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

Association Addictions France CSAPA de Beauvais (60)

24, rue de Buzanval
60000 BEAUVAIS

Tél : 03 44 45 81 13

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Vendredi de 16h à 19h

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Les drogues et vous](#)