

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# ARRÊTER L'ALCOOL

---

Par Laulau90 Postée le 26/04/2023 13:06

Je veux arrêter de boire mais j'ai besoin de conseils pour y arriver

---

Mise en ligne le 27/04/2023

Bonjour,

Nous comprenons parfaitement que vous ayez besoin de conseils vous permettant de mener à bien une démarche d'arrêt. Il ne peut véritablement y avoir de conseils que s'ils sont personnalisés, adaptés à la situation et aux difficultés de la personne qui les demande. Chaque personne est différente, ce qui est vrai pour l'un ne l'est pas obligatoirement pour l'autre, ce ne peut être que du "sur mesure". Nous n'avons malheureusement aucun élément vous concernant pour nous permettre de vous conseiller au plus juste de vos besoins.

Ce 1er message est peut-être une 1ère étape dans la réalisation de votre projet pour lequel il va falloir avancer pas à pas. Nous vous invitons à consulter les articles joints ci-dessous pour prendre connaissance de principes assez généraux mais tout de même très utiles concernant notamment la préparation de l'arrêt.

Nous vous proposons dans un 2<sup>e</sup> temps de revenir vers nous avec plus de détails sur votre situation, vos difficultés, de manière à ce que nous puissions vous formuler des conseils, des recommandations, en adéquation avec ce que vous vivez et ce vers quoi vous voudriez aller. Pour cela vous pouvez nous joindre au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7/7 de 8h à 2h du matin) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Si vous préférez rencontrer un professionnel de visu, si vous avez envie d'être accompagnée par une équipe spécialisée, nous vous adressons d'ores et déjà des coordonnées proches de chez vous. Les consultations dans ces CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre objectif.

Bien à vous.

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

---

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE- CSAPA DE BELFORT

6 rue du Rhône  
Centre Sud Affaires  
90000 BELFORT

Tél : 03 84 22 31 39

Site web : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h à 17h. Vendredi: de 9h à 16h.

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h à 18h. Vendredi: de 9h à 16h.

Consultat° jeunes consommateurs : Permanence CJC le mercredi de 14h à 17h au Rez-de-Chaussée du Bâtiment, et dans les établissements post-BAC auprès d'étudiants, ou en lycées lors de consultations avancées.

Voir la fiche détaillée

### CSAPA LE RELAIS EQUINOXE

6 rue du Rhône  
90000 BELFORT

Tél : 03 84 21 76 02

Site web : [www.altau.org](http://www.altau.org)

**Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h.**

**Substitution : Lundi, mardi et jeudi de 11h à 16h**

**Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes et l'entourage, de préférence le mercredi de 14h à 17h, d'autres plages de rendez vous sont possibles en semaine.**

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- "La préparation à l'arrêt"
- "Arrêter, comment faire?"
- "Je souhaiterais être aidé"
- "L'aide spécialisée"