

Vos questions / nos réponses

# Consommation excessive d'alcool

Par [Mo](#) Postée le 03/01/2025 15:47

Bonjour, je réalise enfin être alcoolique je souhaite m'en détacher auriez-vous des conseils un solution pour moi merci

---

**Mise en ligne le 10/01/2025**

Bonjour,

Le fait de reconnaître ses difficultés est une 1ere étape qui va permettre, en suivant, de se remettre en question et d'opérer des changements. Nous manquons d'éléments vous concernant pour pouvoir vous conseiller de façon personnalisée. Nous ne savons pas notamment si vous vous situez dans un désir d'arrêt total ou de diminution des consommations, si vous souhaitez pour cela agir seul ou être accompagné. Pour vous aider à définir votre « plan d'action », nous vous suggérons la lecture des articles joints en bas de message.

Nous restons à votre disposition dans le cas où vous voudriez prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre situation, n'hésitez pas à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- ["Comment arrêter de boire?"](#)
- ["Comment réduire votre consommation?"](#)
- ["Où trouver de l'aide?"](#)