

## PRISE EN MAIN

---

Par Profil supprimé Postée le 25/09/2016 09:05

Bonjour

Je sais que j'ai un problème depuis un bon moment. Mes phases de dépression sont de + en + rapprochées. Je suis atroce à vivre pour ma famille. Je ne peux pas les faire souffrir plus longtemps. Je ne souhaite pas les détruire. J'ai pris la décision d'arrêter tout ça mais en suis-je capable?

---

### Mise en ligne le 26/09/2016

Bonjour,

La prise de conscience que vous évoquez, associée à la démarche que vous faites en nous écrivant est déjà un facteur de réussite sur la décision que vous avez prise.

Une démarche d'arrêt n'est pas automatiquement synonyme de difficultés et la capacité de chacun à y parvenir est très liée au contexte dans lequel il le fait et le sens de ce que cela a pour lui.

Même si la réussite provient en grande partie de la motivation, il n'en reste pas moins des spécificités en fonction des produits consommés tant en terme d'options pour arrêter (seul ou avec aide) que des risques parfois liés au sevrage. Hors vous ne dites pas la nature de votre consommation et par conséquent nous ne pouvons répondre plus précisément à votre demande.

Si vous souhaitez davantage de renseignements, nous vous invitons à apporter quelques précisions soit par message comme vous l'avez fait là, soit par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat via le site "drogues info service" ou "alcool info service" de 14h à 2h.

Cordialement

---