

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE VOUDRAI ARRÊTER DE BOIRE DE L'ALCOOL,

---

Par **stef** Posté le 30/12/2020 à 11h56

j'aimerais être aidé pour arrêter ma consommation d'alcool , j'habite sur la région toulousaine.  
je suis père célibataire je vis avec mon fils de 18 ans.  
merci pour vos conseils et renseignements pour une prise en charge médicale

## 2 RÉPONSES

---

**Davidoff31** - 30/12/2020 à 15h02

Salut Stef !

Moi c'est David de Toulouse aux 7 deniers.

Abstinent depuis presque deux mois, alcool tabac.

Personnellement, je suis allé voir un médecin, qui m'a dirigé vers une psy.

C'est pas évident au début, mais ça a été la marche à suivre.

J'ai consulté une addictologue, pour évaluer ma consommation, etc ...

Et j'ai rdv à l'anpaa, vers barrière de Paris, c'est une association où il y a infirmiers, médecin, addictologue, etc, ..

En gros, il faut être motivé patient, être bien entouré, et ça devrait bien se passer !

Après, depuis peu, j'ai fait quelques réunions dans un groupe de parole via internet ( avec l'application Zoom). Après ça c'est propre à chacun, moi j'avais besoin de connaître des situations équivalentes, besoin d'échanger...

J'espère avoir été assez précis.

N'hésitez pas à demander si t'as besoin de plus de renseignements.

A bientôt et bon courage !

---

**Moderateur** - 30/12/2020 à 15h12

Bonjour Stef,

Soyez le bienvenu sur ce forum.

Il existe des prises en charge médicales en effet dans la région toulousaine. Ces prises en charge sont gratuites et peuvent fonctionner aussi bien sur un mode de rendez-vous réguliers que consister en une hospitalisation plus ou moins longue en fonction de votre situation et possibilités. Alcool info service répertorie l'ensemble de ces services d'aide et de soins aussi je vous invite au choix :

- à utiliser la rubrique "adresses utiles" sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre

- à appeler notre ligne téléphonique où un écoutant pourra vous renseigner de manière plus précise et répondre à vos questions : 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h)

- à utiliser le chat sur ce site lorsqu'il est disponible.

Un autre vecteur d'aide est l'entraide. Vous en trouverez ici sur le forum en participant à différents fils de discussion. Il existe aussi de nombreuses associations d'entraide un peu partout en France : Alcooliques Anonymes, Alcool Assistance, Vie Libre, la Croix Bleue, Alcool Écoute Joie & Santé. La plupart ont des sites internet qui pourront vous renseigner sur leurs réunions locales. Des réunions en virtuel, à distance, sont également généralement possible.

En reconnaissant votre problème, en émettant le souhait d'arrêter et en demandant aide et conseils vous avez fait de grands pas. Nous vous souhaitons la meilleure des réussites et nos équipes restent à votre disposition pour vous écouter et vous informer.

Cordialement,

le modérateur.

---