ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT RESTER RÉELLEMENT ABSTINENT

Par Marredelalcool974 Postée le 17/06/2021 05:51

Bonjour, j'ai un gros soucis avec l alcool.je ne bois pas tout les jours ,je peux même passer des mois sans boire mais des que j'y retouche je replonge. Je bois à l'extrême. J'ai déjà arrêté de boire mais je voudrais réellement rester abstinent. Pouvoir aller à une fête sans chercher à boire. Merci de m aider .

Mise en ligne le 17/06/2021

Bonjour,

Nous comprenons dans ce que vous dites, qu'il vous est difficile de contrôler vos consommations d'alcool une fois que vous commencez à boire.

Il est vrai que l'alcool est très présent dans l'environnement, notamment dans le cadre de fêtes et de moments conviviaux. Cela semble être des contextes « à risques » pour vous.

Il serait néanmoins dommage que vous les évitiez au risque de vous priver de moments de détente et de socialisation.

L'abstinence semble être la piste que vous souhaiteriez privilégier. Il est possible d'être aidé par des professionnels dans ce sens. Ces mêmes professionnels du domaine de l'addictologie peuvent également vous proposer des alternatives, comme des aides visant à reprendre le contrôle de vos consommations. Vous trouverez en bas de réponse un lien vers un article qui propose quelques pistes pour tenter cet exercice.

Nous pouvons aussi vous proposer de vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). L'accueil est gratuit et confidentiel, sans jugement de la part des professionnels. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils peuvent vous aider à réfléchir sur vos consommations, la fonction que l'alcool peut avoir pour vous. Il est possible d'être aidé pour une réduction, une reprise de contrôle ou l'arrêt.

Nous vous indiquons également un lien pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique si vous le souhaitez.

Si vous souhaitez une orientation affinée vers un service d'aide ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7j/7j, par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Quand je bois je ne sais pas m'arreter