ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOL

Par Jako Postée le 22/07/2021 02:48

Bonjour c bien difficile pour moi de diminuer alcool avez vous des idée.?

Mise en ligne le 22/07/2021

Bonjour,

Votre message nous laisse penser que vous souhaitez vous adresser à d'autres usagers ou personnes confrontées à la difficulté à gérer leur consommation aussi, nous vous joignons ci-dessous les liens de nos espaces « Forum » et « Témoignages » de notre site.

Cependant puisque nous avons connaissance de votre question en tant que professionnels, nous souhaitons vous apporter une réponse.

Afin de diminuer votre consommation d'alcool, il pourrait être intéressant d'évaluer ce qui relève pour vous du « besoin » et ce qui est de l'ordre de vos « habitudes » de consommation.

Nous vous joignons un lien ci-dessous qui pourra vous apporter de nombreuses pistes pour tenter de comprendre votre consommation, ce qui vous conduit à consommer, dans quel état émotionnel, quels contextes, quels moments,… pour ensuite réfléchir aux « stratégies » qui correspondront à vos besoins et vos attentes. Il n'y a pas de « méthode » qui conviendrait à tous, une bonne ou une mauvaise façon de faire mais c'est bien ce qui convient à chaque usager, en fonction de sa capacité à réduire et ses propres limites.

Si le soutien d'un professionnel spécialisé sur la question de l'addiction vous semble nécessaire, vous pouvez vous rapprocher d'une consultation individuelle, confidentielle et non payante via le lien ci-dessous. Ces professionnels viennent en soutien aux usagers qui souhaitent mieux gérer leur consommation, ils permettent d'aider à évaluer la situation et envisager les pistes pour y parvenir.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échange avec un de nos écoutants ou avoir davantage d'information sur les différentes formes d'aide, nous sommes joignables tous les jours de façon anonyme de 8h à 2h au 0980 980 930 ou par chat de 8h à minuit via notre site.

Bien cordialement

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

SERVICE D'ADDICTOLOGIE

Avenue principale
Centre hospitalier Universitaire de Saint Louis
97450 SAINT LOUIS

Tél : 02 62 35 97 15
Site web : www.chr-reunion.fr
Secrétariat : Lundi, mardi: 9h-16h. Mercredi: 8h30-15h30. Jeudi 8h30-16h30. Vendredi: 8h30-14h 30
Accueil du public : Lundi, mardi de 13h30 à 16h. Mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 11h30.
COVID -19 : PCR moins de 72h pour les personnes hospitalisées

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je veux réduire ma consommation