ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ARRÊTER DE BOIRE?

Par Martia Postée le 18/08/2021 13:44

> Bonjour, je crois que je bois trop et je voudrais arrêter. Je ne veux pas que ma famille soit au courant et je ne sais pas comment faire pour arrêter toute seule. Est-ce que vous pouvez m'aider s'il vous plait? Sans que j'ai a aller dans des associations ou réunions.

Mise en ligne le 18/08/2021

Bonjour,

Pour nous permettre de vous aider, nous pourrions, si vous le souhaitez, prendre le temps d'échanger plus directement et donc de manière précise sur les difficultés que vous rencontrez. Afin de vous apporter des conseils personnalisés et adaptés à votre situation, nous aurions en effet besoin d'en savoir davantage sur votre situation, les habitudes prises avec l'alcool, les obstacles que vous rencontrez pour arrêter, les raisons peut-être aussi pour lesquelles vous ne voulez pas consulter...

Nous entendons et respectons le fait que vous souhaitiez mener cette démarche en dehors de votre famille et sans accompagnement. Pour autant, il nous paraîtrait important d'évaluer si, dans ces conditions, votre projet d'arrêt sera réalisable sans prendre de risque pour votre santé. Il peut exister des contre indications en effet à arrêter de boire sans avis ou surveillance médicale. Une fois cette précaution prise, il sera utile de comprendre de quelle manière et pourquoi l'alcool a pris trop de place pour vous. Cela donnera des indications utiles et nécessaires en vue d'établir les pistes les plus appropriées à suivre pour que vous puissiez mener à bien votre projet.

Nous vous remercions de votre compréhension et sommes disponibles pour nous entretenir avec vous tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Nous vous transmettons dès à présent un article à ce sujet dans lequel vous trouverez un complément d'informations.

Avec tous nos encouragements,

Cordialement.

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?