ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN DE RÉPONSE

Par Tornade Postée le 22/03/2022 16:31

Bjr je voudrais arrêter de boire mais j arrive pasEst ce que je n' ai pas de volonté ?

Mise en ligne le 29/03/2022

Bonjour,

Vous avez envie d'arrêter de boire et il s'agit bien là de votre volonté. C'est ce que vous souhaitez pour vous-même et c'est un point de départ fondamental pour réussir à arrêter l'alcool.

Pour y arriver il faut pouvoir s'appuyer sur des motivations personnelles durables dans le temps mais parfois, d'autres obstacles rendent l'arrêt de l'alcool difficile.

Ce n'est pas un manque de volonté de votre part mais peut-être la nécessité de compléter vos efforts par une aide exterieure, un traitement médical, un changement d'habitudes, etc..

Nous ne savons pas quelle quantité ni à quelle fréquence vous consommez mais nous vous invitons à réflechir aux obstacles qui se présentent à vous lorsque vous essayez de boire moins ou de ne plus boire du tout.

Si vous souhaitez faire un bilan de votre consommation ou obtenir des conseils plus personnalisé pour l'arrêt, vous pouvez nous recontacter en nous donnant plus d'informations, en reposant votre question ou en appelant le service au 0 980 980 930 tous les jours entre 08h et 02h. Vous pouvez également nous écrire sur le tchat tous les jours de 08h à 00h. C'est gratuit et anonyme.

Bonne journée et bon courage,

Bien à vous,