

## ARRET DE BOIRE

Par herve Postée le 22/08/2022 07:35

bonjour j ai un probleme avec l alcool la journee je travaille je bois pas ou tres rarement mais par contre quand je rentre le soir je ne peut pas m empecher de boire du pastis . j ai pris la decision d arreter ca car ma femme ne le supporte plus et je veux pas la perdre comment puis je faire pour resister a cette envis de boire qui detruit ma vie ca fait bientot 20ans. que ces comme ca

### Mise en ligne le 22/08/2022

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre demande d'aide et nous saluons le courage dont vous faites preuve en osant nous écrire.

Nous entendons qu'il vous est difficile de résister à ces fortes envies de consommer le soir quand vous rentrez du travail. Vous nous dites que cette consommation est en train de détruire votre vie. Cette prise de conscience, même si elle engendre de la souffrance est essentielle et constitue le socle de votre motivation au changement.

La consommation répétée d'alcool engendre une dépendance. Les envies de consommer sont, comme vous le décrivez bien, "irrépressibles". Résister seul à ces envies peut être difficile voire même dangereux. Un arrêt brutal peut provoquer un syndrome de sevrage et entraîner des troubles qui nécessitent une aide médicale.

C'est pourquoi nous ne pouvons que vous inviter à vous faire aider face à votre désir d'arrêter de consommer. Il existe des lieux spécifiques appelés CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous pourrez être accueilli de manière bienveillante et non jugeante pour être aidé et soutenu dans vos objectifs d'arrêt de consommation. Une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, infirmiers, psychologues...spécifiquement formée en addictologie et alcoologie sera à votre écoute et vous recevra sur rendez vous, gratuitement.

Vous trouverez ci après quelques adresses de Centres de Soins en addictologie. Si ceux-ci se trouvent trop éloignés de votre domicile , renseignez vous , les téléconsultations sont souvent possibles. N'hésitez pas à appeler pour des renseignements et/ou un rendez vous.

Nous joignons aussi en lien quelques articles de notre site internet intitulés "tout savoir sur l'alcool" et "l'alcool et vous", pour information. Vous trouverez également un lien vers l'application "oz ensemble" qui pourra vous permettre de commencer à comprendre et à gérer votre consommation.

Pour de l'écoute , du soutien ou toute autre question, vous pouvez joindre nos écoutants 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche,

Cordialement,

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

### PERMANENCE DU CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE DE MENDE 48

1 quai Langouyrou  
maison des services public  
48300 LANGOGNE

Tél : 04 66 65 20 50

Site web : [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

Accueil du public : Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Mardi de 13h30 à 18h - Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - Jeudi 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Secrétariat : Le travailleur social est présent un jeudi sur deux, semaine impaire. L'infirmier est présent un jeudi sur deux, semaine paire, le psychologue, un jeudi sur deux, semaine impaire de 10h à 12h et de 13h30 à 17h30

Voir la fiche détaillée

8 impasse du Faubourg La Vabre  
48000 MENDE

Tél : 04 66 65 20 50

Site web : [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

Secrétariat : Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Mardi de 13h30 à 18h - Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - Jeudi 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Accueil prioritaire des scolaires le mercredi après midi mais cela peut être à un autre moment de la semaine

Accueil du public : Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Mardi de 13h30 à 18h - Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - Jeudi 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - autres possibilités en fonction des professionnels

Voir la fiche détaillée

## EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

Avenue du 8 mai 1945  
Service de Médecine A  
48000 MENDE

Tél : 04 66 49 88 14

Site web : [www.ch-mende.fr](http://www.ch-mende.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

COVID -19 : Novembre 2021 - accueil en présentiel sur rendez-vous ou pendant l'hospitalisation - entretien téléphonique possible - délai normal sous 15 jours

Voir la fiche détaillée

### En savoir plus :

- [Tout savoir sur l'alcool](#)
- [L'alcool et vous](#)

### Autres liens :

- [oz ensemble](#)