VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT EVITER A COMMENCER A BOIRE

Par Profil supprimé Postée le 12/02/2015 10:29

bonjour je bois ocionnellement, mais qd je bois j'ai du mal a moderer ma consommation, comment eviter de commencer?

Mise en ligne le 16/02/2015

Bonjour,

Vous ne nous dites pas grand-chose concernant vos consommations si ce n'est qu'elles sont occasionnelles et abusives. Il serait important de repérer dans quel(s) contexte(s) vous buvez et pour quel(s) motif(s). Ces éléments importants de compréhension vous donneraient des repères, des pistes, qui vous permettraient d'envisager ce qu'il y aurait à mettre en œuvre pour modifier vos manières de consommer.

Hormis quelques "astuces" générales invitant à essayer de reprendre le contrôle de ses consommations et que vous pouvez retrouver sur notre site dans la rubrique « Quand je bois je ne sais pas m'arrêter », nous vous encourageons à prendre le temps de réfléchir plus personnellement au sens de vos consommations. Ce n'est vraisemblablement pas sans raison que vous vous retrouviez systématiquement ou presque dans l'excès quand vous commencez à boire.

Si vous souhaitez être accompagné dans cette démarche de réflexion et de résolution, vous pouvez prendre contact avec un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou revenir vers nous pour échanger plus largement sur votre situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et pourrons, si vous souhaitez prolonger votre démarche, vous orienter vers un CSAPA proche de chez vous.

Cordialement.