ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊTER

Par Profil supprimé Postée le 07/08/2016 19:09

bonjour,

comment faire pour arrêter de boire?

juste de la volonté ?

y a t'il une stratégie ?

Mise en ligne le 17/08/2016

Bonjour,

Tout d'abord veuillez nous excuser pour le retard que nous avons pris pour vous répondre.

"Vouloir" arrêter de boire est une condition essentielle pour y arriver. Ce n'est cependant pas toujours suffisant en soi car la dépendance à l'alcool, qui peut être psychique ou physique, est parfois plus forte que la seule volonté. Avoir des interlocuteurs pour parler de ses efforts pour arrêter est un bon moyen d'extérioriser son problème et de s'y attaquer de manière efficace.

Il y a plusieurs formes de dépendance et il y a plusieurs stratégies possibles. Nous vous recommandons par exemple la lecture de notre "Forum pour les consommateurs" où des personnes qui essayent d'arrêter parlent de la façon dont elles s'y prennent. Parfois, certaines arrivent à arrêter seules, sans aide. Mais d'autres aussi le font avec une aide médicale et médicamenteuse. Enfin, les "Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie" (CSAPA) ou les services hospitaliers d'addictologie réunissent des professionnels qui sont capables d'aider les personnes concernées à faire le bilan de leur situation, à se fixer des objectifs, à mettre en oeuvre un sevrage et à le tenir sur le long terme.

Vous trouverez dans notre rubrique "Adresses utiles" les centres qu'il est possible de contacter directement.

Dans un autre registre, l'entraide est aussi un moyen de préparer et d'accompagner l'absitnence à l'alcool. De nombreuses associations d'anciens buveurs existent (Alcooliques Anonymes, Vie Libre, Alcool Assistance, la Croix bleue, etc.), qui proposent des réunions anonymes de partage sur l'alcoolisme mais aussi des parrainages pour pouvoir être soutenu dans les moments difficiles. Il y a enfin nos forums, comme mentionné plus haut, qui permettent l'entraide entre personnes en difficulté avec l'alcool.

Cordialement.

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service