

MISE AU POINT

Par Profil supprimé Postée le 18/06/2018 06:53

bonjour,je bois 1 litre de whisky et 2 bières par week end et 1 bière ou 2 la semaine et justement,la semaine je ne ressent pas ce besoin de boire de l'alcool fort,comment pourriez-vous m'aider à arreter ou simplement revenir à une consommation"normal" qui pour moi serait un apéro le samedi et le dimanche et accésoirement une bière...merci

Mise en ligne le 20/06/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre souhait de pouvoir arrêter ou peut-être revenir à des consommations d'alcool moins abusives.

Il pourrait être utile que vous vous interrogiez sur les buts que vous poursuivez lorsque vous buvez, voire sur les raisons plus profondes expliquant votre consommation, ou son augmentation. Car selon les réponses que vous apporterez, les "parades" que vous mettrez en place ne seront pas les mêmes. Elles seront aussi différentes selon votre niveau de dépendance. Nous vous indiquons un lien en bas de page à ce sujet.

Cette aide que vous cherchez et cette réflexion à mener, vous pourrez les trouver dans ce que l'on appelle un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les suivis qui y sont proposés sont individuels, confidentiels, gratuits et assurés par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, travailleurs sociaux) spécialisées dans la prise en charge des addictions. En fonction de vos difficultés, de vos besoins, de votre projet d'arrêt comme de diminution des consommations, un accompagnement adapté pourra vous être proposé.

Nous vous joignons, en lien ci-dessous, les coordonnées des deux CSAPA d'Aix en Provence pour que vous puissiez les contacter. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi bien sûr nous recontacter pour échanger plus directement et plus précisément sur vos habitudes actuelles avec l'alcool et sur votre projet de revenir à des consommations plus maîtrisées.

Vous trouverez également en lien un article de notre site traitant de l'aide spécialisée en addictologie. Si des interrogations persistent sur les modalités des prises en charge, n'hésitez pas encore une fois à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

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

CSAPA ADDICTIONS FRANCE DU PAYS D'AIX-SALON

Avenue des Tamaris
Centre Hospitalier du Pays d'Aix
13616 AIX EN PROVENCE

Tél : 04 42 33 50 66

Secrétariat : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 17h

Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 17h, le mercredi de 8h30 à 12h

COVID -19 : contact d'août 2022 : Port du masque obligatoire et désinfection des mains

Voir la fiche détaillée

CSAPA TREMLIN

810 chemin de Saint Jean de Malte
13090 AIX EN PROVENCE

Tél : 04 42 26 15 16

Site web : www.addiction-mediterranee.fr/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (fermé le vendredi matin)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (fermé le vendredi matin)

Consultat° jeunes consommateurs : CJC à Aix en Provence le lundi de 14h à 17h (infirmière) et mercredi de 14h à 17h (psychologue) au 9 allée Rufinus, CJC à Pertuis dans les locaux de L'EDES, au 16 rue de Sauvants, le mercredi et vendredi de 14h à 16h

COVID -19 : contact d'aout 2022 :Fonctionnement normal dans le respect des gestes barrières

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- "L'aide spécialisée"
- comment arrêter