

## ALCOOL ET ARRÊT

---

Par Profil supprimé Postée le 20/08/2019 13:37

J'aimerais savoir comment arrêter l'alcool excessif et comment je peux y arriver ?

---

**Mise en ligne le 23/08/2019**

Bonjour,

Vous souhaiteriez arrêter une consommation excessive d'alcool et cherchez des conseils pour y parvenir.

Vous ne nous donnez que peu d'éléments sur vos habitudes de consommation et l'ancienneté de celles-ci, mais nous allons tenter d'y répondre au mieux.

Avant toute chose, il serait intéressant que vous réfléchissiez à ce que vous recherchez dans les effets de cette consommation d'alcool. Quelle fonction a votre consommation et que vous permet-elle (gestion du stress, des émotions...)? Dans quel contexte avez-vous tendance à consommer en excès ? etc.

Vous seule pouvez répondre à ces questions et cela vous permettra d'identifier certains de vos mécanismes qui favorisent vos consommations excessives. En les repérant, il vous sera plus facile de mettre en place des stratégies d'évitement.

Si malgré ces quelques conseils vous constatez qu'il vous est difficile de modifier votre comportement, n'hésitez pas à demander de l'aide. Parfois une consommation peut être la manifestation de quelque chose de plus profond en soi comme un certain mal-être, une estime de soi dégradée, de l'ennui...Un soutien psychologique peut représenter une aide précieuse pour parvenir à mieux comprendre ce qu'il se joue au travers d'une consommation problématique.

A ce propos, sachez qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y interviennent (médecin addictologue, psychologue, infirmier) sont spécialisés dans ces problématiques et proposent une aide à la gestion de la consommation où à l'arrêt. Ils s'adaptent à la situation de chacun et proposent un soutien personnalisé. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Nous vous transmettons les coordonnées d'un CSAPA dans votre ville, ainsi que d'autres informations qui peuvent vous aider dans votre démarche.

N'hésitez pas à consulter notre forum de discussions ou la rubrique témoignages, les personnes y partagent leurs expériences et cela peut représenter un réel soutien dans votre démarche.

Enfin, bien sûr nos écoutants sont disponibles tous les jours au 0 980 980 930 de 8h à 2h pour répondre à vos questions ou par chat via le site internet de 14h à minuit. L'appel est gratuit et anonyme.

Bien cordialement.

---

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

---

### CSAPA - CENTRE REGAIN

179 Boulevard Pasteur  
94360 BRY SUR MARNE

Tél : 01 49 83 10 01

Secrétariat : Lundi: 9h-12h et 14h-18h, Mardi:10h- 18h, Mercredi 9h-13h, Jeudi: 9h-18h et Vendredi: 9h-16h30

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Accueil du public : Du lundi au vendredi sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

### Autres liens :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Consommation excessive
- Réduire sa consommation

- Comment arrêter