VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT PARTIEL

Par Coldcase Postée le 19/02/2024 13:04

> Bjr Je voudrais ne plus subir l alcool. J aime les bonnes choses, vin rhum mais je ne sais pas dire stop. Comment y parvenir ?

Mise en ligne le 20/02/2024

Bonjour,

L'arrêt/la réduction de l'alcool peuvent se faire de plusieurs façons. Sans plus d'éléments dans votre question, il est difficile de dire ce qui pourrait le mieux vous convenir. Tout dépend de ce que vous voulez dire par "ne plus subir l'alcool".

Certaines personnes préfèrent réduire progressivement, d'autres souhaitent arrêter du jour au lendemain, parfois chez eux, avec un soutien médical à distance, parfois en étant hospitalisé, une semaine ou plus.

Peu importe le chemin qui vous paraîtra le plus adapté à votre situation, la première étape est généralement de commencer par en parler, s'adresser à un ou une addictologue. Vous pouvez en tout premier lieu nous appeler au 0 980 980 930. Notre numéro est anonyme et non surtaxé, nous sommes joignables tous les jours entre 08h et 02h du matin. Des écoutant.e.s formé.e.s pourront vous répondre avec bienveillance et vous accompagner pour réaliser un bilan de votre consommation et définir avec vous ce que serait ne plus subir l'alcool, pour vous. Vous pouvez également nous contacter par tchat, sur notre site, tous les jours entre 14h et 00h.

Il est aussi possible de se tourner vers un CSAPA, un centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie. Dans ces centres, dont nous vous joignons les coordonnées en bas de page, il est possible d'être accompagné pour réduire, arrêter ou simplement parler de l'alcool. Plusieurs professionnels différents y travaillent, des psychologues pour le soutien psychologique, des médecins qui peuvent prescrire des aides médicamenteuses, des infirmiers, des travailleurs sociaux...etc. Ces aides précieuses peuvent être de bons pilliers pour avancer dans son rapport à l'alcool. Vous pouvez appeler l'un de ces centres pour avoir un rendez vous.

En vous souhaitant du courage.

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

CSAPA ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE ANTENNE DE MARTIGUES

Maison de Santé Pluridisciplinaire de l'Escaillon
Avenue Jean-Paul Marat
13500 MARTIGUES

Tél : 04 42 07 28 23
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h

Voir la fiche détaillée

CSAPA L'ENTRE-TEMPS

7, avenue Frédéric Mistral
13500 MARTIGUES

Tél : 04 42 81 00 56
Site web : https://www.addiction-mediterranee.fr/
Secrétariat : Lundi et mercredi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à18h, jeudi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 17h, vendredi de 9h à 9h30 et de 14h à 18h.
Accueil du public : Lundi et mercredi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à18h, jeudi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 17h, vendredi de 9h à 9h30 et de 14h à 18h.
Substitution : accessible aux horaires du CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : de préférence le mercredi, mais autres horaires possibles, (encadrée par psychologue, éducatrice et infirmière)

Voir la fiche détaillée

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE

3 Boulevard des Rayettes
Centre Hospitalier de Martigues BP 50248
13698 MARTIGUES

Tél : 04 42 43 27 75
Secrétariat : Lundi de 13h30 à 16h30, mardi de 9h à 16h30, jeudi de 9h à 12h30, vendredi de 9h à 16h30
Accueil du public : du lundi au vendredi de 8h à 17h

Voir la fiche détaillée

CONSULTATION AVANCÉE DU CSAPA L'ENTRE-TEMPS

Avenue de Figueras
Résidence le Saint Pierre 5
13700 MARIGNANE

Tél : 04 42 81 00 56
Site web : https://www.addiction-mediterranee.fr/
Secrétariat : Lundi et mercredi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à18h, jeudi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 17h, vendredi de 9h à 9h30 et de 14h à 18h.
Accueil du public : jeudi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée