

COMMENT ARRÊTER

Par Profil supprimé Postée le 13/11/2016 10:36

Bonjour

Ma consommation d'alcool a beaucoup augmentée ces dernières années. Depuis plus de trois ans. Je n'arrive pas à souvenir. Je bois que du vin et principalement le soir pour me détendre après les journées de travail stressantes. Et quand je commence, je n'arrive plus à m'arrêter. Je sais que je suis capable d'arrêter car j'ai bien réussi à arrêter de fumer il y a 13 ans. Mais la je n'arrive pas à avoir le déclic. pouvez-vous me conseiller ?merci

Mise en ligne le 14/11/2016

Bonjour,

Tout d'abord, bravo pour votre décision d'arrêter vos consommations d'alcool car ce n'est pas chose facile.

Vous nous rapportez une augmentation de vos consommations, ces dernières années, sachant que vous consommez, nous dites-vous, pour vous détendre après vos journées stressantes de travail. Vous avez du mal à garder le contrôle de vos alcoolisations lesquelles, puisque vous nous contactez, sont devenues problématiques.

Vous ne nous dites pas ce que vous avez essayé de mettre en place pour repenser vos alcoolisations mais nous retenons que vous avez déjà démontré votre capacité de vous défaire d'une addiction, en l'occurrence le tabac.

Il n'existe malheureusement pas, à notre connaissance, de méthode toute faite pour arrêter l'alcool. Cependant cela ne veut pas dire que rien ne peut ni ne doit être fait.

A titre d'exemple, vous pouvez vous appuyer sur votre expérience de votre arrêt du tabac pour l'appliquer à l'arrêt de l'alcool.

En général, c'est quand on se retrouve tout seul, livré à soi-même et aux pensées très sombres, que notre esprit est propice aux alcoolisations.

C'est justement à ces moments là qu'il vous appartient de vous réapproprier vos pensées et de reprendre progressivement la place que l'alcool a occupé dans votre vie. Se créer d'autres centres d'intérêt, de nouveaux loisirs, sortir, tout ce qui vous placera dans le mouvement vous sera plus utile que de rester tout seul avec tout ce que cela implique pour vous en terme de mal-être.

Il s'agirait en somme de "mettre" entre le travail et la maison autre chose que l'alcool, quelque chose qui vous détendrait, vous distrairait.

En plus de cette refonte totale de votre rapport à l'alcool vous pouvez également obtenir de l'aide auprès de professionnels travaillant en centre d'alcoologie. Ce sont des médecins, des addictologues, alcoologues, psychiatres, psychologues, pour ne citer que ceux-là, qui vous accueilleront, écouteront et vous proposeront de nouvelles pistes de réflexion pour que l'alcool ne soit plus une solution à votre recherche méritée de vous détendre encore moins un problème dans votre vie de tous les jours.

Nous vous avons mis à la fin de notre réponse quelques adresses de ces centres situés dans votre département de résidence. L'accueil y est gratuit et confidentiel. Vous pouvez vous rapprocher d'eux.

Pour une écoute ponctuelle, un premier accueil, un premier soutien et si besoin une réorientation, vous pouvez nous contacter par tchat (gratuit et anonyme) depuis notre site du lundi au vendredi de 14h00 à 2h00 du matin ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement et bon courage.

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

ASSOCIATION RESSY: ASSOCIATION RELATION D'AIDE SANTÉ SUD YVELINES

78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX

Tél : 01 39 30 44 99

Site web : www.ressy.info

Accueil du public : Du lundi au samedi uniquement sur rendez vous.

Voir la fiche détaillée

CSAPA DU CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES-SITE DE RAMBOUILLET

5-7 rue Pierre et Marie Curie
Centre hospitalier
78514 RAMBOUILLET

Tél : 01 34 83 68 58

Secrétariat : Lundi 8h30-19h30 , mardi 8h30-16h30, mercredi 8h30-17h, jeudi 8h30-16h30, vendredi 8h30-12h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage : du lundi au vendredi sur rendez-vous

Substitution : Prescription et délivrance de traitements de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA DU CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES-SITE DE VERSAILLES

55 rue du Maréchal Foch
Maison d'Espagne
78000 VERSAILLES

Tél : 01 39 63 95 00

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi avec ou sans entourage.

Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières. .

[Voir la fiche détaillée](#)