

Vos questions / nos réponses

# Je veux arrêter de boire inconsidérément.

Par [Forrestgump](#) Postée le 27/01/2019 17:27

Comment arrêter de boire sous prétexte que je suis seul et avoir l'impression de n'être entendu de personne

---

## Mise en ligne le 29/01/2019

Bonjour,

Vous souhaiteriez arrêter vos consommations d'alcool. Nous comprenons que vous reliez ces consommations à un sentiment de solitude et au fait de ne pas vous sentir entendu.

La consommation d'alcool régulière ou excessive peut en effet chez certaines personnes avoir pour fonction de tenter de répondre à un mal-être, qu'il soit passager ou ancré de manière plus profonde. Il peut être nécessaire de se tourner vers une aide extérieure pour pouvoir être aidé à diminuer ou arrêter une consommation d'alcool. Il est aussi important dans ce cadre d'être soutenu et aidé sur les raisons, propres à chacun, qui ont pu conduire à ces consommations.

Il existe des lieux appropriés qui peuvent vous aider dans cette approche globale de vos difficultés. Ces lieux nommés Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) proposent un accueil non jugeant, dans un cadre confidentiel et gratuit. Une équipe composée de différents professionnels (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) peut vous proposer des consultations régulières pour vous aider à atteindre vos objectifs concernant vos consommations d'alcool et vous proposer un soutien dans un espace de parole.

Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA à proximité du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[CSAPA ANPAA 60](#)**

24, rue de Buzanval  
**60000 BEAUVAIS**

**Tél :** 03 44 45 81 13

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous

**COVID -19 :** Permanence téléphonique assurée aux horaires d'ouverture habituels. Nouvelles prises en charge possibles, par téléphone. Suivis maintenus par téléconsultations (visio, téléphone).TSO: délivrance maintenue.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Pôle prévention Le Fusain Ailé-SATO](#)**

5, boulevard Aristide Briand  
**60000 BEAUVAIS**

**Tél :** 03 44 15 32 40

**Site web :** [www.sato-picardie.fr](http://www.sato-picardie.fr)

**Accueil du public :** Lundi: 13h-18h. Mardi: 10h-12h et 13h-19h. Mercredi: 13h-19h. Jeudi: 10h-12h30. Vendredi: 10H-12h et de 13h-19h.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Centre d'addictologie ANPAA 60](#)**

16, boulevard Edouard Branly  
**60100 CREIL**

**Tél :** 03 44 61 10 11

**Site web :** [www.anpaa.fr](http://www.anpaa.fr)

**Accueil du public :** Lundi 9h30 - 18h30, mardi 9h30 - 17h, mercredi 9h - 13h, jeudi 9h - 18h, vendredi 9h - 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations sur place, le jeudi de 16h à 18h. Autre lieu de consultation avancée de consultation jeune consommateur, le mardi de 14h à 17h, au service de prévention spécialisée à Creil.

**COVID -19** : Permanence téléphonique assurée au même numéro. Suivis maintenus par téléconsultations (visio, téléphone). Nouvelles prises en charge possibles (usager-e, entourage).

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Arrêter, comment faire?](#)