

ALCOOL AVEC MODÉRATION

Par Profil supprimé Postée le 23/03/2019 21:23

Bonjour à tous

J'ai pris conscience que l'alcool allait devenir un problème .Cela fait des mois que je bois tout les jours même seule et en semaine (je pouvais entamer une bouteille de vin et presque la vider)..sûrement pour combler un mal etre .cela fait 6 jours que j'ai pas bu ..sevrage avec cauchemar sentiment d angoisse insomnie ..du coup fatigüe ...mais bon sûrement passage obligé..je veux pas arrêter de boire complètement je voudrais boire pour le plaisir et avec modération..eviter de boire en semaine et surtout ne plus boire seule. pouvez vous me donner votre retour sur la consommation d'alcool contrôlé. J'ai une soiree prévue samedi prochain..comment gérer?Merci pour vos retours

Mise en ligne le 26/03/2019

Bonjour,

Il existe quelques "astuces" qui peut-être peuvent vous aider à reprendre le contrôle de vos consommations lors de moments de convivialité: retarder le moment du premier verre, alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée, boire le plus lentement possible... Nous vous renvoyons à un article de notre site qui traite spécifiquement de cette question et dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Notre attention se porte dans votre message sur le fait que vous évoquiez possiblement utiliser l'alcool pour "combler un mal être" et de manière plus solitaire. Dans ce cas et pour soutenir les efforts que vous êtes en train de mettre en place en vue de mieux gérer vos consommations, peut-être serait-il opportun d'être épaulée dans votre démarche par un professionnel. Cette aide serait possible en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) au travers de consultations régulières.

A toutes fins utiles, vous trouverez ci-dessous les coordonnées des deux CSAPA de votre ville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Les prises en charge proposées dans ce cadre répondent aux besoins et au projet de chacun, que l'on vise l'arrêt complet ou une diminution des consommations.

Nous restons bien sûr disponibles si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger plus directement. 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 42 (DU CENTRE HOSPITALIER DE FIRMINY)

58 rue Robespierre
42100 SAINT ETIENNE

Tél : 04 77 21 35 13

Site web : www.csapa42.fr/

Secrétariat : Lundi de 9h à 17h Mardi de 9h à 19h Mercredi de 9h à 16h30 Jeudi de 9h à 19h Vendredi de 9h à 17h et 2 Samedis par mois de 9h à 12h

Accueil du public : Lundi de 9h à 17h Mardi de 9h à 19h Mercredi de 9h à 16h30 Jeudi de 9h à 19h Vendredi de 9h à 17h et 2 Samedis par mois de 9h à 12h

Voir la fiche détaillée

CENTRE RIMBAUD ET DISPOSITIF TAPAJ - DISPOSITIF DE TRAVAIL ALTERNATIF PAYÉ À LA JOURNÉE

2, boulevard des Etats-Unis
42000 SAINT ETIENNE

Tél : 04 77 21 31 13

Site web : www.centre-rimbaud.fr/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h (17h dernier rendez-vous) CAARUD 06 29 70 41 17

Accueil avec ou sans rendez-vous possible les lundi mardi jeudi et vendredi de 9h à 12h30 Uniquement sur RDV les après-mid

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au jeudi animé par l'éducatrice référente et possibilité également les mercredi et vendredi

COVID -19 : Novembre 2022 : accueil en présentiel de préférence sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Quelques conseils pour contrôler votre consommation"