Vos questions / nos réponses

Quelle alternative pour arreter

Par Profil supprimé Postée le 21/01/2020 12:09

> Bonjour voila je veux arreter mais jai du mal a renoncer a celui du soir jaimerai savoir quelle alternative prendre ..

Mise en ligne le 23/01/2020

Bonjour,

Nous devinons une volonté de mettre un terme à une consommation sans pour autant disposer de suffisamment d'informations pour vous aider une réponse personnelle.

Si nous pouvons dire de façon générale qu'il est possible d'arrêter seul-e, il est important de réfléchir à la place qu'occupait cette consommation du soir qui semble vous poser problème. Vous pourriez ensuite réfléchir à une alternative en réponse au besoin identifié.

Nous vous joignons un lien ci-dessous via lequel vous trouverez peut-être quelques éléments de réponse.

Il est possible d'être aidé-e et soutenu-e dans cette réflexion par des professionnels de santé spécialisés sur les questions des consommations. Nous vous indiquons un lien ci dessous d'une structure d'aide, ou une équipe pluridisciplinaire pourra vous aider à faire le point sur vos difficultés.

Si vous souhaitez nous apporter davantage d'informations sous forme d'échanges, nous sommes également joignables tous les jours au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

Association Addictions France CSAPA de Beauvais (60)

24, rue de Buzanval
60000 BEAUVAIS

Tél : 03 44 45 81 13
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Vendredi de 16h à 19h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Les drogues et vous