

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# ARRÊT DE L'ALCOOL

---

Par L1969ydie Postée le 28/02/2023 11:08

Madame, Monsieur, Après divers problèmes dans ma vie, j'ai sombre dans l'alcool, j'ai subi une intervention et j'ai arrêté 4 mois seule malheureusement j'ai repris. Mais aujourd'hui je veux arrêter, je m'agace seule à ne pas y parvenir seule. Pouvez-vous me donner des conseils svp

---

### Mise en ligne le 02/03/2023

Bonjour,

Nous entendons tout à fait votre volonté de réussir à arrêter définitivement votre consommation d'alcool. Lors d'une démarche d'arrêt, il est fréquent de rencontrer des obstacles tels que des reprises de consommation. Pour vous aider dans votre travail, nous vous invitons à réfléchir aux éléments, contextes qui ont pu entraîner cette reprise de consommation. Cela vous aidera à comprendre les mécanismes qui vous poussent à chercher les effets de l'alcool. Vous pouvez par exemple tenir un carnet pour écrire les moments où vous ressentez l'envie d'alcool, les émotions que vous pouvez identifier à ce moment là, etc.

Si vous souhaitez de l'aide pour arrêter votre consommation, vous pouvez rencontrer gratuitement des professionnels (médecin, psychologue, infirmier) dans un centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les rendez-vous sont confidentiels et sans jugement.

Par rapport au département de résidence que vous nous avez indiqué, nous vous joignons les coordonnées de plusieurs CSAPA. Si vous souhaitez élargir cette recherche, vous pouvez retrouver la liste des structures à l'aide de l'outil "adresses utiles".

Vous pouvez également demander de l'aide auprès de votre médecin traitant ou d'un autre généraliste, si cela est plus facile pour vous. Il est toujours conseillé de prendre un avis médical avant d'entamer un sevrage total de l'alcool lorsque la consommation est régulière. Cela dit, vous pouvez aussi tenter de diminuer progressivement votre consommation. Pour cela, vous pouvez essayer de retarder le plus possible l'heure des consommations, ou encore alterner chaque verre d'alcool avec un verre de boisson soft, que vous boirez très lentement.

Si vous souhaitez en discuter directement avec un.e écoutant.e de notre service, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert du lundi au vendredi de 08h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous vous souhaitons bon courage et bonne fin de journée,

Bien à vous,

---

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

---

### CSAPA ANPAA 65 DE TARBES - ANTENNE DE BAGNÈRES DE BIGORRE

13, rue Caubous  
Maison Départementale de la Solidarité  
65200 BAGNERES DE BIGORRE

Tél : 05 62 93 73 82  
Site web : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)  
Accueil du public : Le mardi tous les 15 jours  
COVID -19 : Accueil dans le respect des gestes barrières  
Secrétariat : Lundi 13h30-17h, du mardi au vendredi 9h-12h et 13h-17h

Voir la fiche détaillée

### ASSOCIATION ADDICTION FRANCE - CSAPA 65 - ANTENNE DE LOURDES

19, boulevard R Cazenave  
Maison Départementale de la Solidarité

## 65100 LOURDES

Tél : 05 62 93 73 82

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

Accueil du public : Permanence sociale, tous les lundi de 13h30 à 17h, un mardi sur deux de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h et le jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h. Suivi médical et psychologique un mardi par mois.

COVID -19 : Accueil dans le respect des gestes barrières

Secrétariat : Lundi 13h30-17h, du mardi au vendredi 9h-12h et 13h-17h

Voir la fiche détaillée

## ASSOCIATION ADDICTION FRANCE - CSAPA 65

65, rue Georges Lassalle

65000 TARBES

Tél : 05 62 93 73 82

Site web : [addictions-france.org](http://addictions-france.org)

Accueil du public : aux horaires du secrétariat, consultation le lundi jusqu'à 19h30

COVID -19 : Accueil dans le respect des gestes barrières

Secrétariat : Lundi 13h30-17h, du mardi au vendredi 9h-12h et 13h-17h

Voir la fiche détaillée

## CASA 65 : CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOIN EN ADDICTOLOGIE : CSAPA

13 rue Gaston Manent

65000 TARBES

Tél : 05 62 93 66 34

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h00 et le jeudi de 9h00 à 19h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous avec ou sans l'entourage

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières

Substitution : Initiation à la Méthadone avec délivrance quotidienne jusqu'à autonomie du patient, puis relais en pharmacie - délivrance pour les usagers sans couverture sociale.

Voir la fiche détaillée

## ASSOCIATION ADDICTION FRANCE - CSAPA 65 - ANTENNE DE VIC EN BIGORRE

17 ter, route de Maubourguet

Maison Départementale de la Solidarité

65500 VIC EN BIGORRE

Tél : 05 62 93 73 82

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

Accueil du public : Un travailleur social : mardi en journée tous les 15 jours + Médecin : un jeudi la journée une fois par mois

COVID -19 : Accueil dans le respect des gestes barrières

Secrétariat : Lundi 13h30-17h, du mardi au vendredi 9h-12h et 13h-17h

Voir la fiche détaillée

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service