

## COMMENT MOINS CONSOMMER DE L'ALCOOL ?

---

Par Ju79 Postée le 23/04/2023 11:11

Voilà , je commence à boire et n arrive plus à m arrêter. Je tape mon copain. Je veux que ça cesse. Comment faire?

---

**Mise en ligne le 25/04/2023**

Bonjour,

Nous comprenons que vous êtes en difficulté avec vos consommations et les comportements de violences qui peuvent en découler.

Vous nous donnez peu d'éléments de contexte et il va nous être difficile de vous faire une réponse individualisée détaillée. Nous pouvons toutefois vous inviter à vous tourner vers une aide extérieure pour ne plus être dans ce fonctionnement qui ne vous convient pas.

Vous pouvez pour cela solliciter des consultations dans des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. Le médecin addictologue peut vous aider à modifier vos consommations, le psychologue et l'infirmier peuvent vous aider à modifier votre comportement et vous soutenir dans votre éventuel mal-être.

Vous trouverez en bas de réponse un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Vous pouvez également directement contacter un de nos écoutants pour une orientation ou si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14h à Minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Alcool info service