

ENVIE D'ARRÊTER

Par Lolezad Postée le 29/03/2024 06:44

Je souhaite arrêter de boire, au quotidien et aussi les week-ends J'ai du stress au quotidien j'ai besoins de boire pour relâcher mon esprit et me sentir libre... J'ai l'impression d'avoir perdu beaucoup de temps

Mise en ligne le 03/04/2024

Bonjour,

Nous saluons votre souhait d'arrêter l'alcool que vous consommez quotidiennement. Nous entendons que l'alcool vous est utile pour relâcher votre pression du quotidien, vous détendre et vous donner l'impression d'être libre.

Cette prise de conscience des fonctions positives que représente l'alcool dans votre vie est essentielle car les connaissant, vous allez pouvoir réfléchir à ce qui pourrait autrement et avantageusement vous permettre de relâcher ce stress quotidien de manière à vous détendre et à vous sentir libre d'avancer sereinement dans votre vie. Cela peut être par exemple, vous autoriser à prendre plus de temps pour vous faire plaisir, ajouter des activités physiques (sportives ou de relaxation par exemple). Cela peut aussi vouloir dire anticiper la venue du week-end et programmer des activités bénéfiques pour vous...

Nous remarquons aussi que vous déplorez ce temps que vous estimez perdu. Nous souhaitons simplement vous répondre que tant que les fonctions positives de l'alcool sont supérieures aux inconvénients, la prise de conscience ne peut pas s'effectuer et le temps que cela a pris était très certainement important pour vous.

Nous manquons malheureusement d'éléments qui nous permettraient de vous répondre plus précisément mais nous pouvons vous inviter à réfléchir à cet environnement stressant qui vous pèse et comment vous pourriez mettre en place des actions qui contribueraient à réduire cette pression.

Pour cela, sachez que vous pouvez être aidé de manière confidentielle et gratuite dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous y rencontrerez des professionnels près de votre domicile. Vous serez reçu de manière bienveillante et non jugeante par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (psychologues, travailleurs sociaux, médecins...) Vous pourrez bénéficier d'écoute, d'aide, de soutien et de conseils. L'accueil en CSAPA se fait sur rendez-vous. N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

A ce titre nous vous joignons ci-après un lien vers la rubrique adresses utiles de notre site internet. Vous pourrez, grâce au moteur de recherche trouver le CSAPA le plus facile d'accès pour vous à Paris. Nous vous transmettons cependant dès à présent 3 adresses de centres susceptibles de vous convenir.

Pour votre information nous joignons également ci-après 2 articles issus de notre site internet intitulés "arrêter ou réduire ma consommation d'alcool" et "arrêter, comment faire".

Vous pouvez également contacter notre service : l'un de écoutants pourra vous informer, vous conseiller et vous orienter en fonction de votre demande et de vos objectifs. Les écoutants d'Alcool Info Service sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé). Sentez-vous libre de nous contacter pour un échange plus approfondi.

Avec tout notre soutien dans votre décision d'arrêt,

Bien cordialement,

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUC

CSAPA PIERRE NICOLE : CENTRE VAUCOULEURS

3 rue de Vaucouleurs
75011 PARIS

Tél : 01 55 28 94 00

Site web : www.pierre-nicole.com

Secrétariat : Lundi : 14h-20h00 - Mardi au jeudi de 10h-13h et de 14h-18h et vendredi jusqu'à 17h00

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous : Lundi de 10h-13h et de 14h-20h - Mardi 9h-12h et de 14h-18h - Mercredi et jeudi de 10h-13h et de 14h-18h et vendredi jusqu'à 17h00

Voir la fiche détaillée

**61 boulevard de Picpus
75012 PARIS**

Tél : 01 53 44 01 40

Site web : www.addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-12em

Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9h-13h et de 14h-18h et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION OPPELIA: CSAPA CHARONNE

**9 Quai d'Austerlitz
75013 PARIS**

Tél : 01 45 83 22 22

Site web : www.oppelia.fr/structure/charonne/

Accueil du public : Lundi - Mercredi - Vendredi de 9h-18h et Mardi-Jeudi de 9h-19h

Consultat° jeunes consommateurs : Le centre propose des consultations jeunes de moins de 25 ans dans le 13ème, 10ème, 18ème et 20ème arrondissements. Contact au 06 85 76 13 88 ou 01 42 08 13 85.

Substitution : Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis au centre.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- arrêter ou réduire ma consommation d'alcool
- arrêter, comment faire