

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

AIDE

Par Alcool Info Service Postée le 18/07/2024 09:31

Bonjour, Je voudrais arrêter de boire, comment faire . Merci

Mise en ligne le 18/07/2024

Bonjour,

Nous encourageons votre prise de conscience d'une consommation devenue problématique qui vous conduit à cesser de consommer et comprenons votre difficulté à savoir comment vous y prendre.

Vous n'indiquez pas ce qui vous a conduit à cette consommation d'alcool, son origine et son évolution mais il nous semble important de souligner qu'une dépendance n'est pas le fruit du hasard et qu'il peut être intéressant de réfléchir à ce qui vous a fragilisée, à vos attentes des produits de l'origine à aujourd'hui.

Il n'y a pas de méthode "générique" pour se libérer d'une consommation tant la consommation est individuelle et personnelle.

Afin d'atteindre votre objectif, il serait important de mieux comprendre cette consommation. Pour cela, il va être intéressant de vous interroger sur vos besoins, vos attentes et le rapport que vous entretenez avec ce produit "alcool". En d'autres termes quels effets en réponse à quels maux. Ceci dans l'intérêt de réfléchir et de trouver d'autre forme de réponse en amont.

Au-delà de la volonté, le sens donné à l'arrêt est essentiel. Sur quelles motivations il s'appuie, sur quels projets il repose, de quels bénéfices il va se nourrir ... Il convient ensuite de réfléchir aux changements d'habitude, identifier vos ressources personnelles (qualités, valeurs, forces, ...) et vos fragilités (contextes à risque, mal-être, manque de confiance, ...) et les personnes sur lesquelles vous pourriez vous appuyer. Autant de questions sur lesquelles il est possible de réfléchir seule mais il est important de savoir qu'il est également possible d'y être aidée par un professionnel de santé spécialisé sur la question des dépendances.

Ces professionnels se trouvent dans des dispositifs de soins d'accompagnement et de prévention en Addictologie et les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Vous pourriez y être accompagnée, aidée et soutenue dans votre démarche. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Il existe différents types de prise en charge entre consultations en ambulatoire, prise en charge en sevrage hospitalier (cure) et postcure qui vise à consolider l'objectif. Le lien « Où trouver de l'aide » vous apportera quelques informations sur les différentes façons d'être prise en charge.

Si vous souhaitez évoquer votre situation sous forme d'échanges ou encore être informée sur les différentes prises en charge, vous pouvez également nous joindre de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h (appel non surtaxé) au 0980 980 930 ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

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

CENTRE LE PÉLICAN

241, chemin des Moulins
73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 62 56 24

Site web : www.le-pelican.org

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h (le samedi pour les jeunes et leur famille - pas les jeunes non accompagnés)

Substitution : Centre méthadone, délivrance traitement sur place, de 8h30 à 12h en général

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment arrêter de boire ?
- Où trouver de l'aide

