Vos questions / nos réponses

Surcc onsomlation

Par Kranfi05 Postée le 09/08/2026 07:07

> Bonjour . Je me rend compte de l emprise qu z cette substance sur lin cerveau malgres le peu d intérêt que ça apporte .. Je compte suivre une psy emdr .. G pu arrêter l alcool du jour au lendemain sans manque sans tremblement sans vouloir en consommer a nouveau .. Aujourd'hui de la même manière je vais tt balancer , prise de conscience ..mais emca risque d être plus compliqué pour moi que l alcool .. C Comme le précieux de Gollum ds le seigneur des anneaux .. Mais faut que je supprime ça de ma vie , sinon ça sera la catastrophe ..(corps , ami , copine, famille argent etc) Avez vous des conseils ..expériences témoignages ..

Mise en ligne le 11/08/2026

Bonjour,

Pour nous permettre de vous conseiller de façon personnalisée, il nous aurait été utile d'en savoir un peu plus sur votre situation et vos difficultés, à commencer par connaitre la substance que vous consommez de façon abusive. Nous comprenons néanmoins que vous vous sentez à un tournant et cherchez toute forme de soutien pour acter et accompagner votre arrêt.

Nous vous joignons en bas de message quelques articles susceptibles de vous intéresser concernant la préparation et l'aide à l'arrêt. Nous vous adressons également le contact d'un centre d'addictologie où vous pourriez, si vous le souhaitez, bénéficier de consultations individuelles, confidentielles et gratuites pour être accompagné dans votre arrêt.

Pour répondre à votre demande de retour d'expérience et de témoignages, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion » de notre site. Si vous êtes sensible à cette forme de soutien, peut-être serait-il intéressant aussi de vous rapprocher d'associations d'entraide telles que les « Narcotiques Anonyme » et « Entraid'addict ».

Nous restons à votre disposition si vous voulez revenir vers nous avec plus d'éléments et prendre le temps d'échanger plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec

---

CSAPA Nord 05

5 rue Alphand
05100 BRIANCON

Tél : 04 92 55 34 76
Site web : www.urlz.fr/uCpV
Secrétariat : Lundi-mercredi-jeudi-vendredi : 8h30-12h et 13h30-17h. Mardi : 11h-12h et 16h-17h
Accueil du public : Lundi-mercredi-jeudi-vendredi : 8h30-12h et 13h30-17h. Mardi sur rendez-vous uniquement
Consultat° jeunes consommateurs : Les consultations sont possibles du lundi au vendredi, avec l'éducatrice et l'infirmière
Autre : Consultations avancées possibles sur rendez-vous à Vallouise-Pelvoux, Guillestre, Aiguilles, L'Argentière-la-Bessée avec l'infirmière ou l'éducatrice. Prendre rdv auprès du secrétariat

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Arrêter: comment faire?"
- "L'aide spécialisée ambulatoire"
- "L'aide entre pairs"

Autres liens :

- "Entraid'addict"
- "Narcotiques Anonymes"
- "Drogues Info Service: Les forums de discussion"