

Vos questions / nos réponses

aide arret alcool

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/02/2012 11:49

J'ai rdv dans un peu plus de 2 mois pour voir un alcoologue... mais c'est loin et j'ai besoin d'aide tout de suite ! Je n'arrive pas à arrêter et j'en souffre beaucoup. Pourtant je me sens motivé mais rien à faire. je pense qu'au final je n'ai pas de volonté. AIDER MOI

Mise en ligne le 16/02/2012

Bonjour,

Le délai d'attente que vous mentionnez est malheureusement chose courante dans les structures de soins et nous comprenons bien que ce délai soit difficile à vivre lorsqu'on est en demande d'aide.

Vous nous dites que vous n'arrivez pas à arrêter, c'est-à-dire que vous n'arrivez pas à arrêter *seule*, raison pour laquelle vous avez sans doute pris rendez-vous avec un alcoologue. L'objectif, dans les deux mois qui viennent, n'est peut-être pas d'arriver à ne plus boire, puisque pour cela vous aurez besoin d'aide, mais peut-être plutôt de trouver comment patienter "le moins mal possible" jusqu'à votre rendez-vous.

Vous pensez ne pas avoir de volonté. Vous avez pourtant pris rendez-vous auprès d'un professionnel, vous vous sentez motivée, prête à entreprendre une démarche et à vous faire aider, seulement voilà, maintenant, il faut attendre un peu... Cette attente, subie, peut être le temps pour vous de vous préparer à ne plus boire, vous préparer au travail que vous allez entreprendre avec l'alcoologue que vous allez rencontrer.

L'entourage familial, amical peut soutenir, s'il est présent. Les groupes d'entraide par les pairs, de type Alcooliques Anonymes, Alcool Assistance ou autres, peuvent également vous aider à patienter.

Pour obtenir des coordonnées de groupes d'entraide, ou tout simplement si vous souhaitez parler à l'un de nos écouteurs, nous vous encourageons à nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.
