© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arreter l alcool

Par Profil supprimé Postée le 12/06/2013 15:52

bjr,

ayant un probleme avec l alcool, je voudrais l arreter completement.
Mais,l envie de reprendre un verre me revient a tout moment, surtout le soir a l heure de l apero.
ou alors quand un ami vient a la maison, ou quand j ai passé une dure journée au travail.....
j associe tout bon moment avec l apero, comment faire?
je suis a mon 3eme jour sans un verre et je n en peux plus et ne m imagine pas comment faire sans(grillade, vacance cet été....)
merci

Mise en ligne le 13/06/2013

Bonjour,

Il peut être difficile d'arrêter de boire lorsque l'on a des consommations problématiques, d'autant plus lorsque celles-ci sont souvent associées à des moments de plaisir et de convivialité. Il est toutefois important de prendre en compte l'existence de raisons plus profondes qui vous ont poussé à être dépendant de l'alcool, et qui témoignent très certainement d'une souffrance ou d'un problème que les effets de l'alcool vous aident à gérer. Vous seul pourriez expliquer ce qui vous amène à boire, ce pour quoi "vous n'en pouvez plus" depuis ces 3 derniers jours sans alcool.

Il existe pour se faire aider un lieu proche de chez vous où des professionnels tels que des médecins alcoologues et des psychologues peuvent vous recevoir gratuitement et confidentiellement à travers des entretiens réguliers. Il est aussi possible, si vous le souhaitez, de participer à des groupes de parole avec d'autres usagers. Vous trouverez leurs coordonnées à travers le lien ci-dessous.

Si cette démarche s'avérait être trop difficile à accomplir pour le moment, ou si cette orientation ne devait simplement pas convenir à vos attentes, sachez que vous pouvez nous appeler pour en parler. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA - Association Addictions France 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h
Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30
Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin

Voir la fiche détaillée