© Drogues Info Service - 17 juin 2025


Vos questions / nos réponses

# comment arreter de boire

Par Profil supprimé Postée le 09/02/2015 16:08

Est ce que peux arrêter de boire?

---

**Mise en ligne le 11/02/2015**

Bonjour,

Il n’existe pas de manière toute faite pour arrêter de boire mais on peut, heureusement, toujours arrêter.

Cette possibilité, que nous avons tous, est bien sûr parfois mise à mal par la dépendance, le cercle "vicieux" du manque et de la consommation. D'autre part on peut se sentir seul lorsqu'on est pris cet engrenage.

En plus de la volonté, il est nécessaire d’essayer d'occuper à nouveau davantage votre temps avec d'autres choses que l'alcool. Réinvestir de nouveaux centres d’intérêt, ou retrouver des loisirs ou des amis que vous avez pu un temps laisser de côté est à la fois une aide, et un plaisir, bon pour la santé...

Il existe également des pistes, des soutiens, des aides pour s’en sortir. Ces pistes, ces aides et soutiens peuvent être trouvés dans divers endroits qui traitent cette problématique spécifiquement.

Vous avez les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui accueillent et aident les jeunes (et leur entourage) jusqu’à la limite de 26 ans. Vous pouvez également être aidée si vous le souhaitez par les professionnels de CSAPA (Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui aident les jeunes (sans distinction d’âge) et leur entourage. Vous pouvez disposer d'adresses de ces centres à ce lien de notre site.

Vous pouvez aussi nous joindre anonymement et gratuitement par tchat via notre site ou nous appeler au 0 980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin pour avoir une première écoute, un soutien et une aide ponctuels mais également, au besoin, une réorientation.

Bon courage et bien cordialement.