

Vos questions / nos réponses

# Je suis alcoolique et je veux m'en sortir

Par [Profil supprimé](#) Postée le 30/04/2015 08:46

Bonjour,  
Je viens d'avoir un rdv au ch Dron mais pas avant le 19 mai.  
Comment faire pour ne pas boire, ne pas être tenté ?

---

**Mise en ligne le 30/04/2015**

Bonjour,

La question que vous nous posez est justement celle que vous pourrez travailler avec l'équipe du Centre Hospitalier de Dron. L'addiction est un processus complexe qui ne se règle pas rapidement et nécessite de traiter différents aspects de la vie d'une personne : santé, éléments de vie, logement, finances, insertion sociale et professionnelle, relation familiale et sentimentale, bien-être général, activités de loisirs par exemple.

Il nous est difficile de vous apporter des éléments de réponse qui feront leur preuve d'ici le 19 mai, mais peut-être pourriez-vous réfléchir à une activité qui remplacerait les moments où vous consommez. Une activité accessible que vous aimez, qui vous occupe et détend . Faire de la marche, bricoler, cuisiner, jardiner, faire du sport...Vous aurez sans doute des tentations, mais peut-être seront-elles moins fortes et ce sera déjà une première victoire. De plus, cela vous permettrait de vous confronter à chercher des solutions concrètes à appliquer durant votre sevrage et après celui-ci.

Ponctuellement, vous avez également la possibilité de joindre nos écoutants pour parler de vos difficultés avec l'alcool. Ceux-ci pourront vous apporter soutien et conseil dans les moments difficiles. Notre ligne est joignable 7j/7j de 8h à 2h au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Depuis un portable, vous pouvez composer le 01 70 23 13 13 qui sera non surtaxé.

Vous pouvez également nous solliciter par chat, tous les jours, de 14h00 à 2h00.

Bien cordialement.

---