

## JE NE PARVIENS PAS À ARRÊTER DE BOIRE

---



Si l'alcool s'est installé de façon importante dans votre existence, il est normal qu'arrêter de boire vous paraisse difficile, voire impossible.

### VOUS POUVEZ ÊTRE AIDÉE

Si vous vous sentez dans l'incapacité d'arrêter, diminuer votre consommation vous semble peut-être plus envisageable. Cela représentera déjà un bénéfice pour vous et votre futur enfant.

Dans tous les cas, il faut que vous soyez aidée et que vous puissiez parler de votre situation, même si cela peut vous paraître délicat.

Informez le personnel soignant qui suit votre grossesse, vous permettra de bénéficier d'une prise en charge adaptée et du meilleur accueil pour votre bébé.

### DES ÉQUIPES SPÉCIALISÉES DANS L'ACCUEIL DES FEMMES ENCEINTES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL

Sachez qu'il existe des équipes qui ont une grande expérience dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

Spécialistes de la question, elles vous recevront avec bienveillance et sans jugement, quelles que soient vos possibilités (arrêt, diminution ou poursuite de la consommation) et envisageront avec vous de quelle manière elles peuvent vous aider. Composées de divers professionnels (gynécologues et sages-femmes, pédiatres, psychologues, etc.), elles interviendront auprès de vous durant la grossesse et l'accouchement. Elles pourront également vous accompagner par la suite, vous et votre enfant.

Nous vous encourageons à prendre contact avec l'une de ces équipes en saisissant ci-dessous le lieu de votre choix.

adresse, ville ou département

Que vous soyez dépendante depuis longtemps ou que votre grossesse mette en lumière votre difficulté avec l'alcool, vous pouvez bénéficier d'une aide adaptée à votre situation.

### ADDICTION ET GROSSESSE : ÊTRE AIDÉE

---