

Vos questions / nos réponses

Demande d astuces et conseils pour l arret de l alcool et cocaine

Par [Profil supprimé](#) Postée le 05/01/2016 18:44

Bonjour j ai 33 ans je bois du rhum depuis un an et demie assez régulièrement 3 à 4 soirs par semaines, et ai decouvert la cocaine il y a 11 mois j ai du en consommer dans cette periode environ 15 soirées.

Je compte arrêter, je suis un ancien sportif et compte me remettre au sport.

je vais donc me reprendre en main car je pense qu il est encore temps, je voudrais me tenir à une soirée par mois pour l alchool sachant que je suis danseur donc ce seras en soirée dansante.

J aimerais avoir de l aide de votre part en me donnant des conseils et astuces, merci.

Mise en ligne le 07/01/2016

Bonjour,

La démarche que vous souhaitez entreprendre est courageuse et il nous semble qu'une réflexion préalable est nécessaire en amont de toute décision d'arrêt de consommations. Une première étape pourrait donc consister à dresser une liste des raisons qui vous motivent à arrêter vos consommations, afin de mieux vous préparer et anticiper les changements que cela peut entrainer dans votre vie quotidienne. En effet, votre mode de vie peut être amené à changer : vos lieux de sorties ou vos fréquentations peuvent devenir des situations à risques Plus vous anticipez et vous vous préparez en amont, plus vous mettez de chances de votre côté.

Même s'il est possible d'arrêter seul, nous vous conseillons néanmoins de prendre contact avec une équipe de professionnels en CSAPA par exemple (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Cela vous permettrait de faire le point sur vos consommations mais aussi d'être accompagné et soutenu durant votre sevrage. Nous mettons à cette intention des adresses de centre en bas de message. N'hésitez pas à prendre contact avec eux, ne serait-ce que pour un premier rendez-vous.

Enfin, vous avez toujours la possibilité de nous joindre directement au 0 980 930 930 (appel anonyme et non surtaxé) tout les jours de 8h à 2h ou par chat de 14h à 2h.

Cordialement.

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

[Association Oppelia Essonne - Csapa Val d'Orge](#)

6, avenue Jules Vallès
91200 ATHIS MONS

Tél : 01 69 38 37 21

Site web : www.oppelia.fr

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous : lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h à 17h30 - Mardi et Mercredi de 9h30 à 12h30 et de 13h à 18h30 - Jeudi de 13h à 18h30 - Vendredi 9h 12h et deux samedi dans le mois de 9h30-12h00

Consultat° jeunes consommateurs : Sur place et sur rendez-vous, tous les lundis - Consultation également au Pôle Famille (3 rue Condorcet à Juvisy sur/Orge) : tous les mercredis, sur rendez-vous.

Substitution : Suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Arrêter, comment faire ?](#)