

## DEMANDE D ASTUCES ET CONSEILS POUR L ARRET DE L ALCOOL ET COCAINE

---

Par Profil supprimé Postée le 05/01/2016 19:44

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 alcool 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 entraîner 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 Soin 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 RESSOURCES - CSAPA VAL D'ORGE

6, avenue Jules Vallès  
91200 ATHIS MONS

Tél : 01 69 38 37 21

Site web : [www.associationressources.org](http://www.associationressources.org)

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous : lundi 9h30-18h00 - Mardi et Mercredi: 9h30-18h30 - Jeudi: 13h30-18h30 - Vendredi et Samedi : 9h30-12h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous au pôle famille situé au 3 rue Condorcet à Juvisy sur/Orge : mercredi de 13h-18h

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

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

---

#### ASSOCIATION OPPELIA - ESSONNE ACCUEIL - SITE D'EVRY

110 Grand Place de l'Agora  
3ème étage  
91034 EVRY

Tél : 01 60 78 06 44

Site web : [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

Accueil du public : Lundi, mardi et jeudi : 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 18h. Mercredi: 9h15 à 11h30 et 16h à 19h. Vendredi de

**9h45 à 13h00**

**Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez vous du lundi au vendredi.**

**Substitution : Suivi des traitements et délivrance pour les personnes suivies au Csapa.**

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- Arrêter, comment faire ?