

COMMENT M'ARRÊTER

Par Profil supprimé Postée le 20/03/2017 19:48

bonsoir j'y arrive pas je devient malade envie de vomir mais je continue a boire

Mise en ligne le 21/03/2017

Bonjour,

Vous vous interrogez sur les moyens pour arrêter de boire. Vous le souhaitez mais cela semble difficile pour vous.

Vous ne nous donnez pas beaucoup d'information sur vous-même et sur votre consommation aussi, nous allons essayer de vous proposer différentes pistes.

Tout d'abord, il est important de pouvoir identifier vos motivations à entrer dans ce processus d'arrêt sachant qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises raisons. Les repérer vous aidera à entrer plus facilement dans la phase d'arrêt et vous pourrez vous les remémorer dans les moments difficiles.

Il est important également de réfléchir aux raisons de votre consommation d'alcool et d'identifier la fonction qu'elle occupe dans votre vie. Vous pouvez par exemple essayer d'identifier le moment où cette consommation a basculé, le contexte dans lequel vous étiez à ce moment là et ce que l'alcool vous apporte encore aujourd'hui. Ceci est très important car pour pouvoir arrêter votre consommation il est probable que vous ayez à modifier certaines habitudes de vie, peut-être à repenser vos liens avec certaines personnes de votre entourage... Plus vous ferez le point sur tout ces aspects plus vous mettrez de chance de votre côté pour parvenir à arrêter.

La question suivante sera de savoir si vous souhaitez arrêter seul ou si vous sentez le besoin d'être accompagné par un médecin ou un professionnel en addiction. A la vue de ce que vous avez écrit, nous imaginons que vous avez déjà essayé d'arrêter seul et que si vous n'y parvenez pas le moment est peut-être venu de vous faire accompagner dans cet arrêt.

Pour cela, il y a différentes possibilités. Votre médecin peut être un premier interlocuteur intéressant si c'est pour vous un professionnel de confiance. Vous pouvez également vous rapprocher de structures de soins spécialisées en addictologie. Il s'agit de Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA en ambulatoire). Ces équipes sont constituées de médecin addictologue, psychologue, infirmier, éducateur spécialisé et vous offrent la possibilité de bénéficier de consultation anonyme, confidentielle et gratuite. Vous pourrez évaluer avec eux si vous souhaitez mettre en place un sevrage ambulatoire (à votre domicile mais avec le soutien médical et psychologique de l'équipe lors de vos consultations) ou un sevrage hospitalier (de quelques jours à quelques semaines). Vous pourrez également envisager avec eux un suivi thérapeutique individuel, ou encore la participation à des groupes d'entraide ou de soutien ou à des ateliers thérapeutiques. Nous vous mettons en bas de page deux liens de CSAPA proches de chez vous.

Enfin, si vous souhaitez pouvoir parler de votre situation plus en détails, vous pouvez également contacter l'un de nos écoutants sur la ligne Alcool Info Service au 0 980 980 930 tous les jours de 8 h à 2 h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat de 14 h à minuit via le site Alcool Info Service.

Avec tous nos encouragements pour la suite,

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

SERVICE D'ADDICTOLOGIE MUTUALISTE DES ALPES - SAM

17 avenue d'Italie
38300 BOURGOIN JALLIEU

Tél : 04 74 93 18 61

Site web : urlz.fr/gsUY

Secrétariat : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 17h

Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 17h Consultations médicales le mardi en journée

COVID -19 : Décembre 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous - délai variable entre 15 jours et un mois

Voir la fiche détaillée

SERVICE D'ADDICTOLOGIE MUTUALISTE DE VIENNE - SAM

47, avenue du Général Leclerc
Deuxième étage
38200 VIENNE

Tél : 04 74 78 07 80

Site web : urlz.fr/hUpw

Secrétariat : Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 17h (un vendredi sur deux)

Accueil du public : Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 17h (un vendredi sur deux)

COVID -19 : Avril 2022 : Accompagnement médico-psycho-social en présentiel sur rendez-vous pour les personnes de plus de 20 ans (téléconsultations, au cas par cas)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [L'alcool et vous](#)