

## WEEK-END

---

Par Profil supprimé Postée le 21/03/2017 18:47

Bonsoir,

J'ai eu une personne hier par chat, elle m'a donné une adresse pour voir avec une association.

Je suis de nature timide, je n'ose pas téléphoner, ce que je redoute c'est le week-end, car c'est à ce moment que je consomme. Je veux pouvoir éviter l'achat de ce poison.

---

### Mise en ligne le 23/03/2017

Bonjour,

Nous comprenons bien votre difficulté à prendre contact avec cette structure si vous êtes de nature timide. Si cela est possible nous vous invitons à demander à un quelqu'un de confiance de téléphoner avec vous, voire de vous accompagner. Une présence rassurante peut parfois faire beaucoup de bien. Vous pouvez aussi demander à votre médecin de vous aider à prendre ce rendez-vous.

Concernant l'arrivée du week-end que vous redoutez tant, il nous paraît intéressant que vous réfléchissiez à l'organiser à l'avance pour éviter qu'il ne se passe "comme d'habitude". Vous pouvez peut-être en profiter pour voir des ami(e)s ou aller au cinéma, ou encore faire du sport, une balade... toute proposition qui vous amènera à modifier vos habitudes sera positive.

Enfin, une autre forme de soutien qui pourrait peut-être vous convenir serait de vous inscrire sur un forum de consommateurs. Vous pourrez y partager votre expérience, vos ressentis, échanger des conseils et trouver du soutien. Nous vous mettons un lien pour accéder au forum de notre site Alcool Info Service mais vous en trouverez d'autres si vous le souhaitez.

Enfin, une façon de vous rassurer pourrait aussi être d'appeler un de nos écoutants. Votre expérience du chat vous a probablement permis de voir par vous-même que nous sommes très attentifs à bien accueillir les personnes qui appellent. Nous pourrions prendre le temps nécessaire pour vous dans le cadre d'un appel qui restera anonyme. Cela pourrait être un pas de plus pour vous et vous donner confiance pour la suite. N'hésitez pas à nous solliciter ce week-end par exemple si vous avez peur de craquer, que ce soit par téléphone ou de nouveau par chat. (Alcool Info Service 0 980 980 930 tous les jours de 8 h à 2 h appel non surtaxé).

Avec tous nos encouragements pour la suite,

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Forums Alcool info service