

## COMMENT ARRÊTER TOTALEMENT ET DÉFINITIVEMENT ?

---

Par Profil supprimé Postée le 17/10/2017 12:32

Je buvais énormément il y a quelques mois. Mais je bois encore et je souhaiterai arrêter totalement et définitivement. Comment faire pour ne plus être tenté ? Est ce réellement possible de ne plus toucher à l'alcool ? Je veux perdre du poids et je suis sûre que l'alcool ne m'aide pas. Pouvez vous m'aider ? M'accompagner ?

---

Mise en ligne le 17/10/2017

Bonjour,

Vous avez eu de grosses difficultés avec l'alcool, mais aujourd'hui, vous avez régulé votre consommation. Malgré tout, vous souhaitez devenir abstinente.

C'est un choix intéressant, mais qui implique aussi une énorme pression sociale. Il est donc intéressant de travailler autour de vos motivations pour comprendre ce choix, et d'avoir plus de stabilité dans le temps en restant abstinente. Si vos motivations sont claires, vous y trouverez les arguments pour ne pas reprendre.

Certaines personnes ne boivent qu'en de rares occasions, d'autres préfèrent ne pas boire du tout, par goût, ou parce qu'elles se sentent en difficulté avec le produit. C'est peut-être votre cas.

L'alcool est en effet sucré, et n'est pas conseillé dans un régime amaigrissant. Néanmoins, c'est surtout l'abus d'alcool qui est proscrit. Une consommation modérée n'est pas forcément dangereuse dans le cadre d'un régime équilibré. Pour cela, vous pouvez demander conseil auprès d'un nutritionniste ou d'un diététicien. Ces professionnels de santé peuvent vous aider à établir un régime en fonction de vos goûts, de votre mode de vie, pour une perte de poids durable et équilibrée.

Quant à votre désir d'abstinence, vous pouvez pour cela consulter un psychologue dans un Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ils reçoivent sur rendez-vous gratuitement pour faire le point avec les usagers et leur donner des conseils en fonction de leurs objectifs. Dans ce type de structure vous pouvez bénéficier gratuitement d'un accompagnement personnalisé. N'hésitez pas à les contacter pour faire un premier point et voir ce que vous pouvez envisager avec eux.

Vous trouverez un lien en fin de message vers deux structures à Metz.

En revanche, notre service ne peut pas vous accompagner. Nous ne sommes pas un service d'accompagnement à proprement parler, néanmoins, nous pouvons vous conseiller et vous soutenir par des entretiens ponctuels si vous en ressentez le besoin.

Nous sommes disponibles tous les jours par téléphone de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien cordialement.

---

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

---

### CENTRE EDISON

5 rue Thomas Edison  
57070 METZ

Tél : 03 87 66 41 50

Site web : [www.centre-edison.fr](http://www.centre-edison.fr)

Secrétariat : Lundi 13h30 à 17h30, mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 jusqu'à 17h le vendredi.

Accueil du public : sur rendez-vous uniquement.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous à Thionville, Espace Ressources, 27 rue de la vieille porte. Le mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h et rendez-vous possible en dehors de ce jour.

COVID -19 : Octobre 2022: Accueil sur rendez-vous dans le respect des gestes de précaution.

Voir la fiche détaillée

## **CENTRE DES WADS: CSAPA- CAARUD**

26 rue du Wad Billy  
57000 METZ

Tél : 03 87 74 41 58

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

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Accueil du public : Lundi-mercredi de 8h30 à 18h, mardi-jeudi de 8h30 à 19h, vendredi de 8h30 à 17h// Accueil collectif

CAARUD: mardi et jeudi 15h45-18h45, mercredi, vendredi et samedi 14h-17h. Accueil collectif Femmes le lundi 14h-17h.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)

### **Autres liens :**

- [Arrêter , comment faire ?](#)