

## SE FAIRE AIDER

# L'AIDE À DISTANCE

---

**Parce qu'il peut être difficile de rencontrer quelqu'un pour se faire aider, parce que certains questionnements ne justifient tout simplement pas de prendre un rendez-vous, avoir recours à l'aide à distance peut être particulièrement approprié.**

Par téléphone Alcool Info Service au 0 980 980 930 répond tous les jours de manière anonyme et confidentielle à toute personne directement ou indirectement concernée par un problème d'alcool. Les écoutants d'Alcool Info Service peuvent informer, conseiller, soutenir et orienter les personnes qui les appellent.

Il est également possible d'obtenir l'aide des écoutants d'Alcool Info Service via la rubrique Vos Questions / Nos Réponses ou les Chats de ce site Internet.

L'aide à distance est un premier pas facile à franchir lorsque l'on n'ose pas en parler. Elle permet à certains de rompre leur isolement et de s'affranchir des contraintes géographiques ou temporelles. Elle permet d'apporter des informations fiables sur les modalités et les services d'aide et d'accompagnement. Elle ne saurait cependant se substituer à une prise en charge médicale et spécialisée qui reste indispensable dans la plupart des cas.