

## PROBLÈME D ALCOOL

---

Par Profil supprimé Postée le 25/06/2019 13:07

J ai un soucis avec l alcool . Le fait est que quand je ne vais pas bien je me réfugie dans l alcool ce qui aggrave la situation. Au début c était occasionnellement mais là ça arrive au moins une fois la semaine alors que je n ai pas forcément envie de boire ni le besoin ! Comment faire ?

---

### Mise en ligne le 27/06/2019

Bonjour,

Vous savez que vous buvez quand vous n'allez pas bien, c'est déjà un point positif d'avoir pu identifier cet état, et par là même les raisons sous-jacentes qui vous poussent à boire.

En effet, l'alcool est un perturbateur du système nerveux central, il peut avoir un effet anti déresseur, anxiolytique, hypnotique ou encore désinhibiteur. Peut-être serait-il intéressant de mieux connaître les raisons de votre mal être et de voir quelles pourraient être les stratégies à mettre en place pour vous sentir mieux, sans avoir besoin de boire. L'alcool permet de diminuer le ressenti des tensions accumulées en nous. Il est possible par exemple de faire du sport, de faire de la méditation, de cuisiner, de marcher, de lire et d'autres choses encore selon les personnes, afin de réduire ces tensions.

Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux qui accueillent les personnes se posant des questions sur leur consommation. Des professionnels, tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues, vous accompagnent lors de consultations gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous en fin de réponse.

Nous vous mettons également un lien vers des articles pouvant peut-être vous apporter quelques pistes de réflexion.

Vous pouvez également appeler un de nos conseillers si vous souhaitez en parler davantage sous forme d'échange . Nous essayerons de voir avec vous, ce que vous pourriez mettre en place pour gérer vos consommations. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), et par Chat de 14h à minuit. N'hésitez pas, nos conseillers sont là pour vous aider.

Bien à vous.

---

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

---

### CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine  
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40

Site web : [www.ch-guillaumeregny.fr](http://www.ch-guillaumeregny.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

COVID -19 : information septembre 2021 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

### En savoir plus :

- L'alcool et vous