

## CONSOMMATION D'ALCOOL EN AUGMENTATION

---

Par Profil supprimé Postée le 29/11/2016 10:02

Ma consommation augmente  
je n'arrive plus à gérer ces angoisses que par l'absorption d'alcool  
trop honte pour en parler autour de moi  
qui peut m'aider  
merci

---

### Mise en ligne le 29/11/2016

Bonjour,

S'il est vrai que l'alcool peut avoir un effet anxiolytique et donc calmer les angoisses, il est avéré qu'il peut aussi être anxiogène, c'est-à-dire provoquer l'anxiété. Cela implique que lorsque vous buvez dans le but de calmer vos angoisses, vous éprouvez vraisemblablement une première phase d'apaisement mais à laquelle succède un deuxième temps où ces angoisses refont surface, parfois de manière plus intense.

Cela explique en partie le « cercle vicieux » qui peut arriver avec l'alcool, la nécessité que vous évoquez de boire toujours un peu plus pour retrouver les mêmes effets apaisants. Sauf que dans le même temps, plus on boit et plus les angoisses augmentent.

Vous dites avoir besoin d'aide mais avoir honte de parler de vos difficultés autour de vous. Il n'est peut-être pas utile que vous en informiez un maximum de monde mais simplement les personnes susceptibles de comprendre votre situation et de vous aider. Vous pourriez par exemple vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où une prise en charge adaptée à vos besoins pourrait vous être proposée.

Nous vous joignons via le lien ci-dessous les coordonnées du CSAPA de votre ville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles, gratuites et assurées par des professionnels spécialisés dans les problématiques d'addiction. Les suivis ont le plus souvent lieu en ambulatoire, c'est-à-dire sous forme de rendez-vous réguliers. Si vous souhaitez entamer ce type de démarche, vous pouvez prendre directement rendez-vous auprès du secrétariat sans avoir besoin de passer par votre médecin traitant.

Nous restons disponibles si vous avez envie et/ou besoin de revenir vers nous pour échanger plus précisément sur vos difficultés. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement.

---

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

---

### DÉPARTEMENT D'ADDICTOLOGIE - LA MAISON DES ADDICTIONS - CSAPA

1b rue Foller  
54031 NANCY

Tél : 03 57 80 66 00

Site web : [www.cpn-laxou.com/Le-Departement-d-Addictologie-se.html](http://www.cpn-laxou.com/Le-Departement-d-Addictologie-se.html)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Accueil du public : Lundi au vendredi 9h/17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi 15h/19h à la maison des adolescents de Nancy: 14 rue François de Neufchâteau,

Substitution : Consultation méthadone : Lundi 9h/16h30, mardi, mercredi et vendredi 9h/13h.

COVID -19 : Début 2021: Accueil sur place dans le respect des gestes de précaution.

Voir la fiche détaillée