

## ALCOOLIQUE CHRONIQUE

---

Par ENVIE Postée le 03/04/2021 14:30

Je ne me supporte plus vis à vis de ma dépendance à l'alcool. Je dois gérer la bipolarité de ma femme et ça devient compliqué à vivre. Avant, il y avait les festivals ou les concerts dont je suis fan qui me permettait de m'évader. Depuis qu'il n'y a plus rien, je me noie dans l'alcool et je ne me supporte plus.

---

### Mise en ligne le 06/04/2021

Bonjour,

Nous sommes sensibles au mal-être que vous nous décrivez et il est positif que vous ayez pris contact avec nous.

En effet, il est difficile d'aller vers les autres lorsque l'on va mal et de demander de l'aide, alors que ce sont les périodes où l'on peut en avoir le plus besoin.

Vous nous expliquez bien que les activités culturelles à l'extérieur pouvaient vous faire du bien pour sortir et évacuer vos tensions.

Si l'alcool, de par son effet anxiolytique rapide, peut procurer une forme "d'apaisement temporaire", il peut souvent par la suite augmenter le mal-être déjà présent et engendrer des difficultés relationnelles.

Il nous paraîtrait important que vous puissiez bénéficier de soutien et d'une aide extérieure dans cette situation actuelle que vous vivez mal.

Il existe des lieux où des professionnels peuvent vous offrir un espace de parole individuel vis à vis de votre mal-être et également, si vous le souhaitez, une aide concernant vos consommations d'alcool.

Ils peuvent aussi explorer avec vous des outils ou des solutions pour vous soulager autrement qu'avec les consommations.

Pour cela, vous pouvez vous adresser à un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier) connaissent bien le lien entre mal-être et consommations.

Ils peuvent vous accueillir sans jugement, dans un cadre confidentiel et gratuit. Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Nos écouteurs sont également disponibles si vous souhaitez échanger d'avantage sur votre situation. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 930 930 (anonyme et non surtaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements à vous faire aider et à prendre soin de vous.

Bien cordialement.

---

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

---

#### CSAPA : CENTRE HOSPITALIER DE REDON

3 rue de Galerne  
Hôpital de Redon  
35600 REDON

Tél : 02 99 71 71 28

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

Accueil du public : Du lundi au vendredi sur rendez-vous : 9h-12h45 et de 13h30-17h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place, également à la Mission locale au 3 rue Charles Sillard à Redon :  
Mercredi des semaines impaires sur rendez-vous

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

#### CSAPA SAINT MELAINE

**39 rue Saint-Melaine  
35000 RENNES**

**Tél : 02 22 51 41 40**

**Site web : [www.ch-guillaumeregner.fr](http://www.ch-guillaumeregner.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 :**

- Je souhaiterais être aidé