© Drogues Info Service - 3 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Aide

Par Marseillais49 Postée le 09/03/2024 10:54

> Comment se faire aide pour arrete de boire et fuir cette depession que j ai depuis des annees, j en ai marre d etre triste sans arret

---

Mise en ligne le 11/03/2024

Bonjour,

Vous confiez vous sentir pris en étau entre la dépression et l'alcool, et vous souhaitez être aidé. Nous tenons à saluer votre démarche qui témoigne de votre courage et de votre détermination.

Nous très sommes sensibles à ce que vous traversez. Les conduites addictives entraînent un sentiment de perte de contrôle et de confiance en soi.

Il est fréquent de retrouver un lien entre la dépression et l'alcool. En effet, l'alcool est souvent utilisé pour tenter d'apaiser un mal-être (solitude, ennui, stress, traumatisme...). Malheureusement, la consommation d'alcool, si au début elle permet d'anesthésier un peu les émotions, tend à accentuer l'état émotionnel de la personne. C'est donc le serpent qui se mord la queue: on boit pour aller moins mal, mais on est loin d'aller mieux.

Pour autant, envisager de se détacher de l'alcool peut être très compliqué, puisque la boisson peut constituer une sorte de béquille ou une bouée. Un suivi global est recommandé, afin de pouvoir traiter en parallèle la dépression et les conduites addictives.

Il existe des espaces spéciliasés dans les conduites addictives où vous pourrez trouver un suivi personnalisé en fonction de vos besoins. Nous avons identifié trois lieux où vous pourrez être accompagné dans votre démarche d'arrêt de l'alcool, qui se situent à proximité de votre lieu de résidence :

- Une ELSA (Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie) propose des consultations externes à l'hôpital de Segré

- Un CSAPA de Laval (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) tient une permanence à l'hôpital de Segré, ou reçoit sur rendez-vous dans son local de Chateau-Gontier.

Le CSAPA de Laval a la particularité de proposer un accompagnement par la pair-aidance, c'est-à-dire que d'ancien-ne-s usager-e-s d'alcool peuvent soutenir les personnes suivies dans certaines démarches. Cela peut être très bénéfique d'échanger avec des personnes ayant traversé des choses similaires.

Vous êtes déterminé à prendre soin de vous, et vous avez besoin d'être aidé pour faire ce chemin. N'hésitez pas à contacter ces espaces afin d'être épaulé dans votre processus de rétablissement.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe. Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 980 980 930, appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat (entre 14h et minuit en semaine, et 14h et 20h le week-end).

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

CSAPA 53 Laval : Permanence à l'hôpital Pôle santé de Segré

5 rue Joseph Cugnot
49500 SEGRE

Tél : 02 43 09 16 65
Site web : www.csapa53.fr
Secrétariat : Lundi: 8h30-13h15 et 16h-16h45. Mardi, jeudi et vendredi: 8h30-12h30 et 13h15-16h45. Mercredi: 8h30-12h15.
Accueil du public : Un professionnel du Csapa de Château-Gontier assure un permanence tous les jours sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage

Voir la fiche détaillée

Equipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA)

5 rue Joseph Cugnot
49500 SEGRE

Tél : 02 43 09 33 79
Site web : www.ch-hautanjou.fr
Accueil du public : Sur rendez-vous mardi, mercredi, vendredi 9h30 à 17h
Secrétariat : Consultations externes infirmières- médicales sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA 53 Laval - Site de Château-Gontier

3 rue de l'Atlantique
53200 CHATEAU GONTIER

Tél : 02 43 09 16 65
Site web : www.csapa53.fr
Secrétariat : Lundi: 8h30-13h15 et 16h-16h45. Mardi, jeudi et vendredi: 8h30-12h30 et 13h15-16h45. Mercredi: 8h30-12h15.
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi. L'équipe assure une permanence de consultation sur rendez-vous à l'hôpital de Segré.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage
Substitution : Initiation, prescription, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés, sur les sites de Laval et Château-Gontier.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?