© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Quoi faire

Par Profil supprimé Postée le 01/03/2015 21:19

> Bonjour;
>
> Je ne sais plus tellement quoi faire. Je ne peux me passer de boire surtout le soir, la journée jamais.
>
> Ca m'aide a dormir mais derrière je suis fatigué, triste, et envie de rien faire.
>
> Je voudrais que tout change mais ca me parait impossible.

Mise en ligne le 03/03/2015

Bonjour,

L’alcool semble avoir pris une certaine place dans votre vie et vous pensez ne plus pouvoir vous passer de ce produit. Il semble également avoir une fonction sédative en vous aidant à dormir mais ne vous rend pas heureux. Il vous ôte de plus l’envie d’investir d’autres centres d’intérêt. Nous vous comprenons. S’’il vous arrive de penser que tout changement est inenvisageable, sachez que votre situation n'est pas inéluctable.

Votre envie de changement semble être aussi présente et le fait pour vous de nous contacter pour avoir de l’aide en est l’illustration.

C’est dans cette logique que nous vous conseillons de vous rapprocher de l'un des centres d’alcoologie dont nous avons mis les adresses à la fin de notre réponse pour trouver un espace où vous allez, dans un premier temps, faire le point de vos consommations et de tout ce qu'elles représentent pour vous. Nous vous conseillons de les contacter.

Dans un second temps, vous vous verrez proposer par les professionnels des pistes de réflexion pour vous aider à ne plus être dans une position problématique de consommation et de changer. Il s’agit de médecins, d’alcoologues, psychologues, etc qui vous accueilleront et vous écouteront pour vous aider.

Vous pouvez également nous joindre par tchat via notre site (gratuit et anonyme) ou nous appeler au 0980 930 930 (Ligne d'Alcool Info Service, appel non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin pour bénéficier d'une aide, d'une écoute ponctuelles et au besoin d'une réorientation.

Bien cordialement.

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

Centre de Soin Ambulatoire en Addictologie - Espace Rabelais

85 rue Saint Jacques
Bâtiment Louis Philippe, rez-de-chaussée
44000 NANTES

Tél : 02 40 84 61 16
Site web : www.chu-nantes.fr/addictologie-consultations-de-l-accueil-ra
Secrétariat : Lundi-mardi-jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mercredi de 14h à 16h

Voir la fiche détaillée

Les Apsyades-Csapa : Antenne Nantes Nord

54 boulevard Jean XXIII
44300 NANTES

Tél : 02 40 40 97 96
Site web : www.lesapsyades.fr/
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-16h00
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Prise de rendez-vous par téléphone : jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée