

ALCOOL ET DÉPRESSION

Par Profil supprimé Postée le 25/05/2018 12:27

Je ne sais plus comment m'en sortir je suis en depression et il y a que l'alcool qui me fait du bien même si les idées noires sont toujours la

Mise en ligne le 28/05/2018

Bonjour,

Dans votre question vous nous indiquez être dans une phase de dépression, vos consommations d'alcool vous "font du bien" mais vos idées noires sont toujours présentes.

S'il est vrai que si les consommations d'alcool peuvent parfois apporter un sentiment de soulagement ponctuel, elles ne "soignent" pas la dépression.

De plus une consommation d'alcool régulière et/ou excessive peut également accentuer le sentiment de mal-être, soit l'inverse de l'effet qui pouvait être recherché à la base. Enfin, il existe probablement bien d'autres choses, qui pourraient vous faire du bien, sans les effets nocifs de l'alcool, mais pour l'instant votre horizon semble trop obscurci pour que vous les voyiez.

Vous ne nous indiquez pas dans votre question si vous êtes déjà accompagnée pour votre dépression (médecin, psychologue, psychiatre). Si tel n'est pas le cas nous vous invitons à ne pas vous enfermer dans vos idées noires et à solliciter de l'aide auprès de professionnels de soins.

Le médecin traitant peut être un interlocuteur adapté, il est également possible d'obtenir un suivi psychologique non payant dans un Centre Médico Psychologique (CMP). Les CMP sont sectorisés en fonction de votre lieu de résidence.

Le CMP de Bron se situe au 4 rue Edgar Quinet, vous pouvez prendre un rendez-vous au 04.78.26.83.74

Il est également possible de vous faire accompagner sur votre moral et vos consommations d'alcool auprès de professionnels du domaine de l'addictologie. Une équipe (généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...) peut vous aider et vous soutenir dans un cadre non jugeant. L'accueil est confidentiel et non payant.

Nous vous mettons des coordonnées de CSAPA près de votre domicile en fin de message.

Si vous désirez parler d'avantage de votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, soit par téléphone au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin ou par tchat sur notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

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

EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE, DU C.H. DE GIVORS

9, avenue du Professeur Fleming
B.P. 122
69701 GIVORS

Tél : 04 78 07 30 69

Site web : www.ch-givors.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA DU GRIFFON - ARIA

16 rue Dedieu
69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 72 10 13 13

Site web : www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/

Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h, mercredi de 9h30 à 13h de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 19h, vendredi de 9h30 à 13h

Accueil du public : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

Consultat° jeunes consommateurs : Mardi de 14h à 16h, mercredi de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h, vendredi de 14h à 16h - des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

COVID -19 : Mars 2022 : accueil individuel en présentiel sur rendez-vous - téléconsultations possibles

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA DE L'HÔPITAL DE LA CROIX ROUSSE

103 grande rue de la Croix Rousse
69317 LYON

Tél : 04 26 73 25 90

Site web : www.chu-lyon.fr/addictions

Secrétariat : Lundi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h, mercredi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30 et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

Accueil du public : Lundi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h, mercredi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30 et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

Service de prévention : Actions hors les murs : Soirée le 1er mercredi de chaque mois de 18h à 21h sur prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon Groupe de parole jeudi de 14h à 17h sexe et addictions

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- L'alcool et vous