© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je ne sais plus quoi faire

Par Profil supprimé Postée le 01/04/2024 21:45

> Bonjour Cela fait 3ans que je suis avec mon compagnon, sur le papier rien de grave à l'horizon sauf un point l'alcool Nous somme jeunes proche de la trentaine, nous nous somme rencontrée part des amis en commun qui fréquente le même bar Un groupe d'amis de comptoir qui aime ce retrouver à la fin d'un sur journée pour boire et rigoler Malgré notre couple j'aime toujours aller dans ce bar mais la vie fait que part moment je n'est soit pas le temps ou pas l'envie de boire et je ne me force pas Lui fait ce qu'il veux, c'est un grand garçon Les sortie au bar sont donc tout les jours de la semaine et le samedi c'est la cerise sur la gâteaux car pas de travail le lendemain Il rentre à point d'heure, il ne me communique jamais l'heure à laquelle il rentre malgré plusieurs discutions a ce sujet, rentre bourré à rentrée à 4patte chez moi et soit s'endort sur le sol/canape, ou il m'en met plein la geule pour x/y raison qu'il n'est pas libre de faire ce qu'il veut qu'il est libre, me parle mal et me dénigre, que je ne suis qu'une femme et que ma place est a la cuisine Bref c'est lourd Je me sent minable part moment… de me laisser faire… j'aime cet homme j'essaye de le comprendre du mieux que je peut mais la je ne sais plus quoi faire Il dit le lendemain ne plus ce rappeler, s'excuse, et ça recommence soit le soir même soit quelque jour plus tard J'en viens à détester le week end… les samedi soir me terrorise… je ne veut plus qu'il dorme chez moi quand il a bu tien ça promesse 2/3semqine et recommence de plus belle J'ai l'impression que mes limite ne sont pas respecter et j'aimerai essayer de trouver conseil pour lui en parler et qu'il comprenne enfin mon ressenti et qu'il boit moins et plus quotidiennement… Je ne sais plus quoi faire.. dire… s'il vous plaît conseiller moi.. j'aime cet homme de tout mon cœur… mais j'ai envie d'avancer…

Mise en ligne le 04/04/2024

Bonjour,

Vous nous expliquez bien que malgré toute l'affection que vous éprouvez pour votre ami, son comportement avec et sous l'alcool dépasse vos limites, ce qui est bien légitime.

Il est toujours difficile chez un consommateur de faire la part de l'influence de l'alcool, qui est un perturbateur du comportement, et de ce qui relève davantage de la personnalité propre.

Nous mesurons bien qu'appréhender le week-end et ses comportements doivent être particulièrement éprouvant pour vous. Si malheureusement malgré vos tentatives de dialogue et de poses de limites la

situation perdure, il pourrait être important que vous puissiez trouver un espace de conseil et d'écoute face à cette situation.

Dans ce sens, il vous est possible si vous le souhaitez de vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil individuel se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Ces professionnels connaissent bien la détresse et le sentiment de se sentir démuni que peut traverser l'entourage. Ils peuvent vous faire bénéficier d'un espace de soutien et de réflexion vis à vis de votre situation avec votre compagnon.

Ces mêmes structures peuvent également accompagner les consommateurs qui s'interrogent sur leurs consommations lorsque ces derniers sont volontaires pour une telle réflexion.

Vous trouverez en bas de réponse un lien si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou du soutien ponctuel, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à vous tourner vers un espace de soutien extérieur.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Comment me faire aider en tant que proche d'un consommateur?