© Drogues Info Service - 6 septembre 2025

Vos questions / nos réponses

alcool

Par Profil supprimé Postée le 25/03/2010 11:12

> Alcool Je m'interroge quand à l'accutumance et à la dépendance que j'ai face à l'alcool. Depuis maintenant 8 ans j'ai l'impression d'être dépendante je bois environ maximum 75cl de vin ou bière(4,5°) par jour et je peux parfois m'en passer pendant 5/6 jours mais j'y pense tous les jours. J'ai eu des phases d'abstinence (grossesse, ras le bol...). Je ne bois que trés peu d'alcool fort mais je culpabilise énormément face à cette dépendance. J'en parle avec mon mari mais j'ai vraiment honte...d'autant plus que je suis maman de 3 enfants. J'aimerai savoir si j'ai des grands risques d'accentuer cette accoutumance? Je suis inquiète car mon grand père et mes parents sont dépenbdants vis a vis de l'alcool. Qu'en pensez vous?

Mise en ligne le 26/03/2010

Bonjour,

Vous évoquez consommer de l'alcool de manière quotidienne, dans des quantités stables, et ce depuis plusieurs années. Le fait que vous y pensiez "tous les jours" atteste du fait que vos consommations occupent une place importante dans votre vie, vous parlez donc de dépendance et nous comprenons votre inquiétude.
Vous parlez de la dépendance de votre grand-père et de vos parents. Ce facteur familial est un élément important car il s'agit d'un facteur de risque non négligeable de développement d'une dépendance.
Vous avez grandi et évolué dans un contexte particulier dans lequel l'alcool avait une place importante, ce qui a influencé la relation que vous entretenez à ce jour avec le produit.
Par ailleurs, bien que vous nous donniez les quantités d'alcool que vous buvez, nous tenons à souligner que c'est davantage la durée totale de vos consommations, leur influence sur votre santé, sur votre quotidien et celui de votre famille qu'il est nécessaire de prendre en compte. Ainsi, l'alcool est un produit toxique pour l'organisme, notamment dans le cadre d'une consommation régulière. Un des deux liens situés en bas de page vous donnera des informations plus précises.
Vous évoquez également le fait d'en parler avec votre mari, ceci est très important puisque celà signifie que vous reconnaissez le caractère problématique de vos consommations, que vous êtes en capacité de prendre du recul vis à vis de celles-ci et qu'il existe des possibilités d'échanges sur le sujet au sein du foyer. Votre mari peut ainsi vous soutenir et vous faire part de ses sentiments. Cependant, il doit également être délicat pour lui de faire face à cette situation puisque ses possibilités d'action sont limitées.
C'est pourquoi nous vous conseillons de vous tourner vers des professionnels qui pourront vous accompagner dans vos cheminements et vous proposer des solutions adaptées à votre situation.
Une telle démarche n'est pas aisée, nous en avons bien conscience, mais elle présente plusieurs avantages :
- bénéficier d'une écoute inconditionnelle et non jugeante ainsi que de conseils de personnes expérimentées,
- vous permettre d'avoir un lieu et un temps personnels qui vous permettront d'aborder vos sentiments dans un climat de confiance,

- de faire le point sur votre santé,
- de soulager votre mari tout en lui montrant votre volonté de mieux-être.

Vous pourrez rechercher la ou les structure(s) les plus proches de chez vous en suivant le lien vers la rubrique "s'orienter" de notre site, puis en renseignant les champs département, domaine (alcoologie) et secteur (soin). Nous sommes également disponibles au sein de notre service d'écoute téléphonique au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit depuis un fixe, de 8h à 2h, 7jrs/7) afin de vous accompagner dans votre démarche.

Toute l'équipe salue le courage dont vous faites preuve.

Bien à vous.

En savoir plus :

- s'orienter
- l'alcool