© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

alcool

Par Profil supprimé Postée le 19/08/2014 11:39

> bonjour
> j'ai honte de moi je bois beaucoup le week-end pas la semaine car je travaille et j'ai mon copain qui lui bois même la semaine car on ne vit pas ensemble plus maintenant et je me suis mise à boire depuis 5 ans pour être à la même hauteur que lui car on avait plus de dialogue quand on était à jeun et lui il a le vin mauvais il ne faut pas que je lui fasse une petite remarque car il rentre dans des colères méchantes et je veux arrêter mais j'ai du mal car je sais que j'accepterais plus facilement ce qu'il me dit alors aider moi SVP merci

---

Mise en ligne le 21/08/2014

Bonjour,

Vous dites avoir commencé à boire lorsque vous vous êtes mise en couple afin de maintenir le dialogue avec votre conjoint et afin de mieux supporter l'agressivité qu'il semble porter sur vous.

En aucun cas, votre conjoint n'a le droit de se montrer violent avec vous, que ce soit dans les mots ou dans les gestes. En acceptant de vivre dans la peur, vous ne respectez pas la personne que vous êtes. Nous comprenons qu'après 5 ans de relation, il est difficile de prendre le recul nécessaire et de se protéger de celle-ci. Les sentiments affectifs ont tendance à prendre le dessus sur la raison. Toutefois, en prenant la décision de ne plus vivre avec lui en semaine, vous vous apercevez que vous pouvez vous passer de l'alcool. De plus, vous prenez mieux soin de vous en étant plus loin de lui.

Afin de prolonger votre demande d'aide, sachez qu'il existe différentes structures qui peuvent vous recevoir en ce qui concerne vos problèmes liés à votre consommation d'alcool. Vous trouverez ci-dessous leurs coordonnées.

Nous vous suggérons également de chercher s'il y a près de chez vous des lieux où vous pourriez aborder votre relation de couple, votre relation étant, au moins pour vous, indissociables de votre consommation et de vos souffrances.. Vous pourriez peut-être y associer votre ami et chercher à poser ensemble des projets, et peut-être des conditions, pour ces week-ends partagés.

Pour toute autre question ou pour une écoute ponctuelle, n’hésitez pas à nous recontacter au 0800231313, appel gratuit d’un poste fixe, tous les jours de 8h à 2H du matin ou par chat via notre site internet drogue-info-service.fr.

Bien à vous

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

Association Addictions France : CSAPA La Roche sur Yon

21 boulevard Réaumur
85013 LA ROCHE SUR YON

Tél : 02 51 62 07 72
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-la-roche-sur-yon/
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le vendredi de 13h30 à 16h15
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 13h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France : Antenne des Sables d'Olonne

9 rue amiral Vaugiraud
Résidence l'Armoise
85100 LES SABLES D'OLONNE

Tél : 02 55 87 00 10
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-les-sablesdolonne
Secrétariat : Lundi-mardi-mercredi et vendredi de 9h45 à 16h30 - Jeudi de 9h45 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : De préférence mercredi ou vendredi pour une consultation sur rendez-vous des jeunes entre 12 et 25 ans, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée