

## QUE FAIRE?

---

Par Profil supprimé Postée le 30/11/2015 15:31

Bonjour, hier grosse dispute avec mon concubin. Le pourquoi? L'alcool et mes dérives. En effet, depuis un an je bois trop. C'est à dire tous les jours que ce soit au réveil ou à l'apéro le soir. Depuis 2 ans je suis instable niveau professionnel dû à mes colères qui se calment uniquement avec un verre. Mon couple est actuellement en danger dans le sens où l'on ne communiqué que par l'alcool. Lui ramène de l'alcool le soir boit et moi de temps en temps je refuse mais c'est dur. Besoin d'un verre pour relative ma situation où encore pour le supporter. À part venir ici je ne savais pas quoi faire alors s'il vous plaît aidez moi. Je veux arrêter et aller de l'avant.

---

### Mise en ligne le 01/12/2015

Bonjour,

Vous décrivez plusieurs éléments qui posent problèmes dans votre vie : votre difficulté à faire face à vos émotions (la colère), votre instabilité professionnelle, la difficulté de supporter votre conjoint et/ou ses consommations quotidiennes d'alcool, les difficultés de communication dans votre couple.

Les problèmes de dépendance à l'alcool ne sont pas anodins. En effet, ils permettent souvent aux personnes qui se sentent débordées par un mal-être ou des difficultés dans leur vie de les supporter. L'alcool dans une consommation régulière peut avoir un effet apaisant.

Traiter la question de la modération de l'alcool reviendra à trouver des réponses et améliorations aux différents aspects de votre vie.

Vous avez la possibilité de demander un accompagnement et un soutien concernant ces difficultés auprès d'un centre de soins en addictologie (CSAPA ou ANPAA). En effet, ces centres proposent des consultations anonymes et gratuites de médecins addictologues, psychologues et travailleurs sociaux. Les consultations y sont anonymes, individuelles et gratuites.

Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « adresses utiles » que nous vous mettons en lien ci-dessous avec d'autres articles de notre site qui pourraient vous intéresser.

Nos écoutants peuvent également vous apporter un soutien ponctuel ou des conseils d'orientation. Ils sont joignables 7j/7j par téléphone au 0980 980 930 de 8h à 2h ou par chat de 14h à 2h. L'appel est non surtaxé et anonyme.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Articles "L'alcool et vous"
- Articles "Aide à l'arrêt" et "se faire aider"