

## ENTOURAGE RAS LE BOL

---

Par Profil supprimé Postée le 29/05/2017 23:27

Bonjour . Je ne supporte plus ma compagne qui est dependante, elle le sait mais ne fait rien pour arrêter. Je me sens fatiguée mal aux cervicales constamment agacée angoissée. Je pleure souvent. Est ce que je tombe dans une dépression.

---

### Mise en ligne le 31/05/2017

Bonjour,

Votre compagne est dépendante à l'alcool mais ne fait rien pour arrêter. Cette situation commence à avoir des impacts psychologiques sur vous : douleurs aux cervicales, angoisses, pleurs, fatigue, irritabilité. Vous pensez faire une dépression.

Vous nous recontactez et nous sommes attentifs à votre souffrance. La situation ne semble pas s'être arrangée.

Les symptômes que vous décrivez peuvent effectivement faire partie du spectre de la dépression. Cependant nous ne sommes pas qualifiés pour établir un diagnostic. Lorsqu'on souhaite aider quelqu'un qui ne souhaite pas l'être, on est vite confronté à sa propre impuissance. Cela est très difficile et peut nous impacter moralement. Le quotidien avec une personne dépendante à l'alcool peut devenir rapidement pénible et vous enlever toute énergie : énergie utilisée pour aider l'autre, l'écouter, faire face à ses humeurs, aux tensions de couple, prendre sur vous, .....

Il semble alors important que vous puissiez avoir du soutien, une écoute, des conseils pour accompagner dans ce que vous traversez. Vous devez prendre soin de vous et peut-être même prendre un peu de recul afin de vous protéger au maximum.

Nous vous conseillons de vous diriger vers votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un psychologue ou un psychiatre afin de travailler sur ce qui est difficile à vivre pour vous.

Comme nous vous l'avons conseillé précédemment, sachez que vous pouvez être reçue en CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et Prévention en Addictologie).

Vous trouverez les coordonnées d'un centre près de chez vous sur notre site internet via la rubrique "adresses utiles".

Vous pouvez également si vous le souhaitez échanger avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires, sur la rubrique forum de notre site. Echanger, prendre de la distance, partager avec d'autres permet de se sentir moins seule dans ses difficultés.

Enfin pour parler plus en détails de cette situation, vous pouvez joindre nos écoutants, soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme, soit par chat, via notre site internet *alcool info service*, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

---