

## CI DÉPENDANCE?

---

Par Profil supprimé Postée le 03/01/2018 13:50

Bonjour je bois tout les week end avec mon conjoint du vin .l apéro qui ne fini jamais.on a toujours bu depuis qu on ai ensemble .jamais la semaine...je ne trouve pas cela normal.mon conjoint lui me dit qu on ai pas alcooliques ,qu il aime ce moment.pn commence ,on s arrête pas .je bois de façon régulière depuis 15 ans .je crois que je suis alcoolique le suis je?...mon conjoint m a dit qu on ne ferait plus d apéro...tout ça me rend bien triste ...que sois je faire ?merci à vous

---

### Mise en ligne le 05/01/2018

Bonjour,

Vous vous interrogez sur l'habitude que vous avez prise avec votre conjoint de consommer de l'alcool tous les week-ends.

Votre conjoint vous dit aimer ce moment que vous partagez ensemble. Ce qui semble être encore un moment de plaisir pour lui est devenu source de préoccupation pour vous, vous vous demandez si cette habitude n'est pas devenue une dépendance.

Certaines consommations dites " festives" peuvent en effet parfois se transformer en addiction au fil des années.

Si vous vous posez cette question, il est important de vous écouter et de tenter de trouver des éléments de réponse. Le fait de nous écrire est un premier pas dans ce sens.

Votre conjoint vous a dit qu'il n'y aurait plus d'apéro, peut-être que suite à vos interrogations c'est la seule réponse qu'il ait trouvé à vous proposer.

Nous comprenons que cela vous rende triste mais cela peut être également l'occasion de mettre en place de nouvelles habitudes qui peuvent être source de partage et de plaisir pour vous deux: activités sportives, culturelles, créatives, associatives...l'idée étant d'arriver à trouver parmi ces différentes possibilités la ou les activités qui vous permettront de vous détendre d'une part et d'être moins focalisés sur vos consommations d'alcool. Ceci peut être une première étape vers un changement.

Dans la mesure où ce fonctionnement est installé depuis 15 ans, cela risque d'être difficile de réussir seule ou à deux ce changement. Dans ce cas, une aide extérieure peut vous être utile : vous pouvez faire appel à une équipe de professionnels spécialisés( médecins, psychologues...) dans le domaine des addictions au sein d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil et l'accompagnement se font dans un cadre gratuit et confidentiel, sans jugement. Vous pouvez vous y rendre seule ou avec votre conjoint. Il vous sera sans doute proposé de faire un bilan de vos consommations et d'évaluer à partir de là votre niveau dépendance.

Vous trouverez en fin de message un lien pour rechercher un CSAPA à proximité de votre lieu d'habitation.

Si vous désirez une orientation plus affinée ou nous donner plus d'éléments sur votre situation, vous pouvez également joindre nos écoutants tous les jours par téléphone au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin ou par tchat via notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service