

## COMMENT RESTER FESTIVE

---

Par Profil supprimé Postée le 02/05/2018 07:22

J'aimerais être aidée car mon mari me reproche de boire trop vite, trop souvent et en trop grande quantité et m'accuse même de cacher des bouteilles vides et surveille ce qu'il reste dans les bouteilles, j'aime boire un coup mais pas forcément tous les jours, seules je n'y pense même pas, mais de plus en plus je préfère boire quand il n'est pas là pour ne pas être jugée, c'est comme fumer, je fume quand il n'est pas là sinon il fait la tête, j'ai l'impression d'être une petite fille qui doit se cacher de son père pour ne pas se faire disputer, du coup j'ai honte et ai l'impression d'être addict

---

### Mise en ligne le 03/05/2018

Bonjour,

Nous comprenons une situation douloureuse dans laquelle vous vous sentez jugée et infantilisée par votre mari concernant vos consommations.

Nous ne comprenons pas bien si le mal-être provient de la question de votre consommation personnelle, "comment rester festive" et "l'impression d'être addict" ou de la perception qu'a votre mari de cette consommation et les reproches qu'il vous en fait.

Aussi, il serait intéressant pour vous de faire un bilan de cette consommation afin de comprendre votre rapport à l'alcool, ce qui vous conduit à consommer, quel contexte, quels besoins, quelles attentes,...

Vous pourriez ensuite être en mesure d'expliquer à votre conjoint ce qu'il en est afin de lui apporter un autre regard sur cette consommation pour éventuellement le solliciter par la suite pour vous aider de la façon qui vous conviendrait à mieux gérer ; c'est bien souvent l'incompréhension des proches qui mène au jugement, qui lui-même conduit à la culpabilité et par conséquent peut se révéler contre-productif, conduisant parfois à l'inverse c'est à dire à une augmentation de cette consommation.

Si vous souhaitez être aidée faire le point sur votre consommation et être aidée dans la réflexion, il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels de santé spécialisés.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, vous trouverez deux liens ci-dessous.

Nous vous joignons un autre lien qui pourrait vous apporter quelques pistes de réflexion supplémentaires personnelles.

Bien entendu, si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges, vous pouvez nous contacter 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

---

### CSAPA

37 Rue Victor Gallois  
59500 DOUAI

Tél : 03 27 94 77 30

Site web : [www.ch-douai.fr/service/addictologie/](http://www.ch-douai.fr/service/addictologie/)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous au CSAPA de Douai. Le mercredi après-midi 13h30-16h30. La CJC de Somain est temporairement suspendue.

Substitution : Distribution de la méthadone les matins du lundi au vendredi de 8h30 à 10h

COVID -19 : Mise à jour AOUT 2022: Activité normale. Respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

### CSAPA DELTA

42 rue de Mons  
59300 VALENCIENNES

Tél : 03 27 41 32 32

Site web : [www.le-greid.fr](http://www.le-greid.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermeture de l'accueil à 16h le mardi). Un samedi par mois de 9h à 12h30. Pas d'accueil le jeudi matin.

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00. Fermeture de l'accueil à 16h le mardi. Un samedi par mois de 9h à 12h30. Pas d'accueil le jeudi matin.

COVID -19 : Mise à jour DECEMBRE 21: Accueil avec respect du protocole sanitaire. Le pass sanitaire n'est pas exigé pour les personnes suivies. Consultations téléphoniques maintenues si besoin.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [L'alcool et vous](#)