

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### J'AI UNE PEUR BLEU DE L'ALCOOL ET DE LA DROGUE

---

Par Profil supprimé Postée le 30/04/2014 17:49

Bonjour, je cherche des réponses à mes questions. J'ai besoin d'aide et de conseils. Pour clarifier : Je n'ai jamais pris de drogue et je bois un verre très rarement ( une fois par année )

J'ai une peur bleu de l'alcool et de la drogue. J'ai été sans doute traumatisé par mon ex qui buvait constamment, allait à des party chaque semaine, se droguait dans mon dos ou quand j'allais dormir puisque je ne voulais pas qu'il se drogue ( cocaïne, cannabis, speed ). Il me mentait sur ces consommations, quand je n'étais pas là il se droguait au drogue dure et collait des filles dans les bars etc.. Bref, tout ça pour dire qu'après presque 3 ans, je l'ai laisser.

Depuis, j'ai un nouveau copain qui a un passé dure avec la drogue et l'alcool. il ne consomme plus depuis 2 ans et bois une bière une fois de temps en temps. L'affaire c'est que je focus sur son passé, j'ai peur de revivre ce que j'ai vécu. Quand il prend une bière, j'ai peur qu'il rechute. Malgré ça, je suis consciente qu'une bière ne le tuera pas. ( très incohérent hein? )

Ma mère a aussi un problème avec l'alcool : elle buvait auparavant du matin au soir. Maintenant elle s'en tien à 6 bières par jour environ. Mon père lui boit 1 à 3 bières chaque soirs et les fins de semaine il boit beaucoup plus.

Je ne peux plus vivre avec ce mal en moi. Quand je sais que mon copain est avec des amis et qu'il boit, je me pète automatiquement une crise d'angoisse, je pleure et ça me rend malade..

Avez-vous des solutions?

---

#### Mise en ligne le 05/05/2014

Bonjour,

La question des addictions a toujours été présente dans votre histoire : au-travers de vos parents, puis de votre premier petit ami, et actuellement par le copain que vous avez choisi. Et face à cette question, vous êtes partagée entre un discours apparemment plus rationnel ("une bière ne le tuera pas") et un ressenti de peur très intense.

Il nous semble que les angoisses que vous avez concernant les addictions sont peut être à mettre en lien avec votre histoire. Sans doute auriez-vous besoin d'être accompagnée dans un travail sur vous-même. Cela vous permettrait de, petit à petit, prendre conscience de la façon dont cette thématique vous a affectée dans votre vie et de trouver les solutions que vous avez en vous pour dépasser vos difficultés actuelles.

Nous vous encourageons à aller consulter un professionnel dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA). Ces structures reçoivent non seulement des personnes directement concernées par des consommations problématiques de produits mais aussi leur entourage. Les consultations sont gratuites et confidentielles - tout ce que vous direz restera entre les professionnels et vous.

Vous pouvez trouver des adresses de CSAPA dans l'espace général du site Alcool Info Service. Nous vous conseillons de cliquer sur "adresses utiles", puis d'inscrire votre ville et de cocher la case "consultations jeunes consommateurs".

Si vous rencontrez des difficultés à trouver une adresse qui vous convienne, ou si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez nous contacter au 0 980 980 930 (appel gratuit depuis un poste fixe et au coût d'une communication ordinaire depuis un portable). Notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h du matin.

Bien à vous,

---