

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER DE BOIRE SI LE CONJOINT CONTINUE

Par **Profil supprimé** Posté le 23/05/2019 à 00h46

J ai arrêter de boire sans pb il y a 10 jours suite à une cuite carabinee

Avec prise en flag au boulot

Je suis arrêter par mon médecin traitant avec anti dépresseurs

J ai un rdv avec addicto la semaine prochaine

Dois je restée abstinante ou faut il visé la consommation modéré

Ceux que je devais faire et qui visiblement n a pas marché

Faut il que je m arrêté longtemps de travailler

Sachant qu a la maison mon mari boit beaucoup plus que moi et qu il n a pas du tout changer ses habitudes

J attends vos réponses

Merci

1 RÉPONSE

Moderateur - 24/05/2019 à 11h36

Bonjour Babousto,

Soyez la bienvenue dans nos forums.

Je vais réagir à certains termes que vous avez employés et il serait intéressant que vous puissiez nous expliquer un peu plus de quoi il en retourne.

"avec antidépresseurs" : pourquoi votre médecin vous donne-t-il des antidépresseurs ? Avez-vous vraiment été diagnostiquée comme dépressive ? Rencontrez-vous un psy pour en parler ?

"abstinente/consommation modérée" : quel était votre profil de consommation avant d'arrêter de boire ? Était-ce tous les jours, régulièrement mais pas tous les jours, rarement mais sans pouvoir vous contrôler quand vous commenciez ? Vous définiriez-vous comme "alcoolique" ? L'alcool vous manque-t-il ? Avez-vous fondamentalement envie d'arrêter l'alcool ou est-ce d'autre chose dont vous avez envie ?

"arrêt de travail" : c'est le médecin qui décide de sa durée. Si cela fait 10 jours que vous avez arrêté, les symptômes les plus forts du sevrage sont terminés. Cependant il y a des aspects psychologiques qui peuvent entrer en ligne de compte et repousser la reprise du travail.

"prise en flag au boulot" : c'est-à-dire que vous étiez ivre au travail ? que vous avez bue au travail ? Comment cela s'est-il passé avec votre employeur ?

"mon mari boit beaucoup plus que moi ... il n'a pas changé ses habitudes" : l'alcool est-il tout de même un sujet de discussion entre vous ? Vous soutien-t-il dans votre démarche d'arrêt ? Est-il lui-même dans le déni de ses consommations ?

Ce qui est certain c'est que lorsqu'on arrête et que le conjoint continue à boire oui cela rend les choses plus difficiles mais vous le savez. Cette connaissance doit vous servir pour trouver les parades et prendre de la distance avec la consommation d'alcool. Un thérapeute peut aussi vous y aider.

Merci.

Cordialement,

le modérateur.
