ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MON CONJOINT NE ME SOUTIENT PAS

Par pseudopseudo1966 Postée le 17/09/2020 22:18

> bonjour je ne surconsomme pas souvent, mais j'essaie d'arrêter... Je suis en couple depuis peu et nous ne vivons pas ensemble. Mon conjoint oublie régulièrement que je ne veux pas de tentations chez moi, et il lui arrive d'en apporter et d'en oublier à la maison. D'une manière générale, j'ai l'impression qu'il ne prend pas très au sérieux ma volonté d'arrêter complétement. Est-ce que c'est peine perdue d'éssayer de le faire changer d'habitudes ? Merci

---

Mise en ligne le 18/09/2020

Bonjour,

Il est difficile de vous répondre de façon précise car nous avons très peu d'éléments sur votre situation.

Votre souhait de ne plus boire est une démarche que nous ne pouvons qu'encourager. Il s'agit d'une démarche personnelle que vous avez entreprise pour des raisons qui vous appartiennent et qui visiblement vous tiennent à cœur.

Nous comprenons ainsi que vous ayez besoin de soutien et, plus particulièrement, celui de votre compagnon.

Nous vous conseillons de prendre ou reprendre le temps de lui parler, calmement, afin de lui exprimer que le fait de ne plus boire est important pour vous et, qu'au moins dans un premier temps, vous préféreriez éviter les tentations chez vous, qui est votre espace intime, votre « cocon ». Nous pensons que le fait de lui exprimer clairement vos émotions pourraient l'aider à mieux comprendre vos besoins et ainsi, à pouvoir mieux y répondre.

N'hésitez pas à lui demander ce qu'il pense de la situation, et si cela lui semble difficile de venir sans apporter de l'alcool chez vous. Cela lui permettra à lui aussi de pouvoir s'exprimer et vous de mieux comprendre aussi son rapport à l'alcool.

La communication est essentielle dans un couple, et il nous paraît nécessaire que vous puissiez tous les deux parler librement de vos sentiments, de vos difficultés afin d'éviter les malentendus, les non-dits, ….

Si vous souhaitez que l'on échange de façon plus approfondie sur cette situation et/ou pour un soutien dans votre démarche, sachez que nos écoutants sont joignables tous les jours, soit par téléphone au 0980980930, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet Alcool Info Service, de 8h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service