

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT L'AIDER

Par [Boubou1316](#) Posté le 11/03/2021 à 00h31

Bonsoir, mon conjoint reconnaît qu'il a un problème avec l'alcool. En fait, d'après lui, dès qu'il commence à boire, il n'arrive pas à s'arrêter. C'est toujours lui le plus ivre en soirée, récemment il a été à l'enterrement de vie de garçon de son meilleur ami, il a traversé la France pour être couché à 18h et ne se souvient de rien. D'après lui, il a commencé à prendre conscience du problème. Récemment il était ivre, il a fait carrément une espèce de coma éthylique devant nos enfants. Je l'ai menacé de partir, il veut se faire aider mais il ne sait pas par où commencer. Ou doit-on aller ? Qui appeler ?

1 RÉPONSE

[Yves](#) - 14/03/2021 à 21h13

Il pourrait commencer par boire de l'eau de vichy célestins
C'est très efficace pour couper l'envie de boire.

Ensuite limiter ou supprimer le sucre car l'alcool c'est du sucre et il faut s'en désintoxiquer.

Jeter l'alcool qui est chez vous.

Sortir chaque jour pour se changer les idées.

Lui assigner des tâches pour vous aider à la maison.

Quand on est actif on a pas envie de boire.

Quand on est assis et qu'on ne fait rien on est tenté de boire.

Je dirai jouer à des jeux de société plutôt que d'allumer la tv ainsi on a une vie sociale.

Je pense à une certaine discipline douché rasé vêtements propres chaussures cirées cela donne de l'estime de soi.
