

## COMMENT LUI FAIRE COMPRENDRE ?

---

Par Nivine Postée le 19/04/2021 09:24

Je suis en couple avec un mec génial depuis 2 ans, mes enfants et moi avons emménagé avec lui mais le problème est sa consommation d'alcool. Il ne m'a jamais caché que c'était un bon vivant qu'il buvait beaucoup avec ses amis. Sauf que cela pèse sur notre couple... ATTENTION il n'a pas du tout l'alcool méchant ( contrairement à mon ex) et sais très bien se tenir même très alcoolisé (quand on le connaît peu, on s'en aperçoit même pas) Sauf que cette consommation régulière et excessive à mon goût (car pour lui il n'y a rien d'anormal) me pèse. Il boit dès qu'on voit des gens (mais il invite ou s'invite très régulièrement chez des amis) ça me donne presque envie de me couper des gens, mais il boit aussi seul à la maison (je ne l'accompagne pas souvent pour lui montrer qu'il boit tout seul mais ça ne lui pose aucun problème) il est persuadé que ses potes boivent tout autant quand ils sont chez eux (après avoir discuté avec les femmes il n'en est rien !) Quand il bosse en 24h (2 fois par semaine) il ne boit pas donc pour lui il n'est pas alcoolique car il ne boit pas tous les jours bref il aime l'alcool, ne s'en cache pas, se fait plaisir et ne voit aucun problème. Pourtant il a grandi avec une mère alcoolique à qui il en veut encore... Et moi dans tout ça ? Moi je n'aime pas la personne qu'il est quand il boit, j'évite les discussions trop sérieuses car il perd de l'ouverture d'esprit, j'évite les rapports intimes car il perd en délicatesse et en attention et aussi ce n'est pas dans mon éducation l'estime que j'ai pour lui baisse quand il commence à boire. On communique beaucoup et ce problème (qui est d'après lui que le mien) Revient régulièrement sur le tapis, il me promet de faire des efforts car voit que ça me fait souffrir mais n'en fait rien. Comment lui faire prendre conscience qu'il a peut-être vraiment un problème ?

---

### Mise en ligne le 20/04/2021

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation soit pesante pour vous.

Au travers de ce message, vous exprimez que chacun renvoie à l'autre que c'est l'autre qui a un problème. Lui un problème de consommation et vous un problème avec sa consommation.

S'il apparaît difficile de savoir qui a raison (peut-être que chacun a raison), ce qui semble certain est que cela occasionne un problème de couple majeur. Comme vous l'exprimez, vous n'aimez pas la personne qu'il est lorsqu'il a bu ce qui semble arriver (trop) souvent pour que vous puissiez l'accepter. Nous ne sommes pas en mesure de nous prononcer sur une éventuelle addiction de votre conjoint compte tenu des éléments que vous rapportez. On peut en revanche parler de consommation excessive mais ces considérations peuvent être différentes d'une personne à l'autre, tout comme ce qui est acceptable ou non dans un couple.

Si on regarde du côté des recommandations de Santé Publique France, il est recommandé de ne pas boire plus de deux verres (standard=dose de bar) par jour, pas plus de 10 verres par semaine et d'avoir des jours sans consommations. Ces recommandations sont là pour minimiser les risques liés à la consommation d'alcool car les risques pour la santé existent bien dès le premier verre.

Par ailleurs, il convient de regarder les conséquences que peuvent avoir les consommations d'alcool sur différents aspects: le couple, la famille, les liens sociaux, le travail, les loisirs... Bien sûr il y a également l'aspect santé mais les répercussions à ce niveau ne sont malheureusement qu'assez peu visibles à court terme. Il est également intéressant de questionner la fonction de l'alcool, est-ce comme lui le prétend uniquement par plaisir ou est-ce un moyen de masquer, apaiser un éventuel mal-être (anxiété, ennui, manque de confiance en lui...). Les risques de développer une addiction sont plus forts lorsqu'un produit psychoactif n'est plus utilisé dans un but récréatif mais davantage comme un besoin.

La question que vous nous amenez ne saurait avoir une réponse tranchée car elle est subjective mais elle mérite peut-être un échange plus approfondi. Vous avez pour cela la possibilité de nous contacter par téléphone ou par chat. Nos écoutants prendront le temps nécessaire afin de faire le point avec vous, y réfléchir et vous aiguiller en fonction des différentes pistes envisagées. Alcool Info Service est joignable tous les jours de 08h à 02h au 0 980 980 930 (appel anonyme et coût d'un appel local) ou par chat 7j/7 également.

Enfin, nous vous joignons en bas de page différents articles, outils qui vous permettront peut-être d'étayer votre argumentaire et nourrir vos échanges sur cette problématique.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- Tout savoir sur l'alcool
- La consommation d'alcool en France
- L'alcoomètre
- gclsrc=aw.ds
- <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool/documents/article/de-nouveaux-reperes-de-consommation-d-alcool>
- <https://www.alcool-info-service.fr/alcool-et-vous/consommation-alcool/test-dependance-alcool>
- <https://www.drogues.gouv.fr/comprendre/l-essentiel-sur-les-addictions/qu-est-ce-qu-une-addiction>
- <https://www.alcool-info-service.fr/L-alcool-et-vos-proches/famille/alcoolisme-proche>