

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MAUVAISE SOIRÉE

Par [rosemarie2404](#) Posté le 07/11/2021 à 08h48

Bonjour,

Je n'ai pas dormi de la nuit donc excusez moi d'avance si je m'exprime mal...

Mon copain a fait une soirée encore trop arrosée je n'étais pas là mais il s'est disputé avec son meilleur ami.

Son meilleur ami m'a raconté que comme d'habitude il avait trop bu qu'il était insupportable et ne savais pas s'arrêter. Il devenait parano et agressif en disant « ta gueule » à tout le monde puis se parlait à lui même.

Dans sa famille il y a des problèmes d'alcool. Je lui ai déjà conseillé d'aller voir une psy ou un sophrologue car pour moi c'est du au stress qu'il accumule et qu'il a besoin de se décharger.

Il fait déjà beaucoup de sport mais ça ne suffit pas.

Je trouve cela dommage qu'il ne sache pas doser. Il ne boit pas à la maison et fait rarement des soirées car je suis là pour contrôler.

Bref doit-il arrêter complètement l'alcool ? Où il pourrait apprendre à boire modérément ?

Qu'elles aides mettre en place ?

2 RÉPONSES

[Fleur2Lys](#) - 08/11/2021 à 19h03

Bonjour,

En lisant ton message, je constate que tu en fais déjà beaucoup. Tu lui as conseillé de faire appel à des professionnels pour l'accompagner et tu prends sur toi pour le "canaliser", tu es son garde-fou. C'est une pression que tu te mets et qu'il te laisse porter.

Je l'ai fait aussi avec mon compagnon mais la vérité reste qu'on ne peut pas être 24h/24 derrière un alcoolique et que ce contrôle ne sera jamais aussi efficace que s'il vient de lui.

Comment ton ami perçoit il sa consommation ? Estime t-il avoir un problème d'alcool ? Poster sur ce forum n'est pas anodin, il semble déjà être dans l'excès si on se fie à ton ressenti mais quelle est son opinion à lui ?

Il y a des gens qui parviennent à boire modérément. Souvent, l'alcool est un moyen et n'est pas la source du problème. S'il n'y a pas encore une dépendance physique, traiter la dépendance psychologique suffit parfois à ramener la personne vers une consommation "normale".

Néanmoins, éviter le premier verre quand on a une addiction très ancrée est fortement recommandée mais parfois cela effraie. S'interdire un plaisir à vie, ça peut sembler impossible...

Je te partage quelques pistes de réflexion :

- certains médicaments peuvent aider à l'abstinence, ils peuvent réduire l'envie de boire ou provoquer son rejet du corps notamment. Il suffit de parler à son médecin traitant, il sera à même de guider son patient.
- des associations existent pour accompagner l'alcoolique.
- il y a aussi des CSAPA qui permettent d'être suivi gratuitement par des professionnels spécialisés en addictologie.
- l'hypnose, les thérapies type EMDR ou l'acupuncture aide parfois
- des compléments alimentaires comme le kudzu peuvent diminuer sa consommation

Il n'y a pas de solution miracle malheureusement. Sache que tu auras beau y mettre toute la bonne volonté du monde, celle qui compte reste celle de ton compagnon alors si je peux te donner un conseil : préserve toi et ne prend pas trop à cœur les potentiels échecs.

[Pepite](#) - 09/11/2021 à 00h37

Bonsoir,

Pourquoi il boit ?
