

COPIN QUI ABUSE L'ALCOOL

Par Teterak Postée le 13/11/2022 15:18

Bonjour, je pense que mon copin est un alcoholic fonctionnel mais je suis pas sûre, je sais pas comment aider à lui et à moi même Il dit qu'il n'a pas de problème, qu'il boit quand il a envie pour se décontracter ou exciter. Il fonctionne super bien au niveau travail, vie sociale, il est très agréable avec moi. Mais il admet boire plus que 15 vers par semaine, presque tous les jours. Les jours quand il boit pas il fumé au moins du cannabis. Ça lui arrive de conduire après l'alcool, il bois quand il s'occupe de ses enfants (3 ados). Il a 40 ans mais il fait au moins 10 de plus, il s'énerve très vite et devient unreasonable se mets à pleurer et culpabiliser les autres, surtout au sujet de l'alcool. On habite pas ensemble, chaque fois pratiquement qu'on se voit il est sous alcool ou cannabis- en restant très agréable, décontracté. Je sais qui boit/fume les soirs quand on se voit pas. De ma part, j'ai mon expérience avec l'alcool quand j'étais jeune, j'ai arrêté et maintenant je bois presque pas, j'aime pas quand les autres boivent beaucoup, je veux pas vivre avec un alcoholic. Peut être je suis trop sensible et j'exagère- c'est son avis de toute façon. Mais je fais quand même confiance à mon intuition et je voudrais avoir votre avis

Mise en ligne le 16/11/2022

Bonjour,

Nous entendons bien les questions que vous vous posez à propos des consommations de votre compagnon et les inquiétudes que cela peut entrainer pour vous et pour la suite de la relation.

Nous allons tenter de vous donner le plus d'informations possible afin de vous aider dans votre cheminement. Si vous souhaitez en discuter de façon plus approfondie avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat.

Nous répondons au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h, et sur le tchat internet de 08h à 00h. Le service est gratuit et anonyme.

Par rapport aux repères actuels qui permettent de limiter les risques d'une consommation d'alcool, à savoir, pas plus de deux verres par jour, pas tous les jours, pas plus de 10 verres par semaine, il semble en effet que votre ami se situe au delà. Il aurait donc intérêt à réduire ses consommations d'alcool pour préserver sa santé.

Concernant sa consommation de cannabis, il nous est difficile de l'évaluer précisément mais néanmoins, il semble régulièrement en recherche de ses effets.

Cela étant, et vous le dites vous même, il est responsable de ses consommations et il n'est pas possible de l'amener vers une démarche de diminution, si lui même ne le souhaite pas.

Nous vous invitons donc à questionner votre positionnement et vos limites dans cette relation afin de pouvoir, ensuite, en discuter avec lui. Vous vous demandez si vous êtes "trop sensible", mais il semble ici que vous manifestiez simplement quelque chose qui vient de vous, une limite qui est la votre, et également une inquiétude par rapport à son bien-être.

Si ses consommations, bien qu'elles n'entraînent pas de difficulté pour lui dans le travail ni dans la vie sociale, deviennent un poids pour vous, nous vous invitons vraiment à lui faire part de vos ressentis personnels, en parlant toujours de vos émotions à vous.

Cela lui permettra de s'ouvrir plus facilement sur ses ressentis à lui et renforcera le lien de confiance entre vous. Par la suite, il sera peut-être donc plus facile de l'encourager à aller demander de l'aide.

Si vous constatez que le dialogue n'est pas possible et que cela entraine de la frustration ou de la colère pour vous, sachez que vous pouvez également demander du soutien auprès de professionnels formés en addictologie qui reçoivent l'entourage.

Vous pouvez par exemple prendre rendez-vous gratuitement dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous vous joignons l'outil "adresses utiles" en fin de réponse pour trouver un CSAPA à proximité de chez vous.

Nous espérons avoir pu répondre à votre question et vous souhaitons bon courage et bonne fin de journée,

Bien à vous,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service