

UNE SOLUTION

Par Profil supprimé Postée le 18/07/2017 12:36

Bonjour. mon épouse et moi buvons pratiquement tous les jours minimum 2 à 3 whisky coca par jour en semaine et en général le weekend 5/6 par jour chacune. Soit elle propose de boire soit c'est moi ça me semble difficile de refuser et quand j'arrive à dire non elle boit seule. Elle minimise notre problème moi je commence à m'inquiéter. Comment résister et boire moins et moins souvent et la convaincre de faire de même? Merci

Mise en ligne le 20/07/2017

Bonjour,

Vous venez de prendre conscience d'une consommation abusive et c'est une bonne chose. En effet votre consommation est importante.

La situation est particulièrement compliquée, quand, dans un couple, l'un des membres semble prêt à réfléchir et pas l'autre. Néanmoins, même si votre conjointe ne semble pour le moment pas prête à se poser des questions sur sa consommation, rien ne vous empêche de diminuer d'abord vous-même. Peut-être aura-t-elle envie par la suite de vous suivre.

Pour vous faire aider dans votre souhait de diminuer progressivement l'alcool vous avez la possibilité de faire un bilan auprès de votre médecin généraliste s'il est sensibilisé à la question, ou auprès d'un addictologue.

Des centres de soins spécifiques sur cette question peuvent vous recevoir sur rendez-vous. Ces Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) proposent des consultations gratuites, tant médicales que psychologiques. Vous trouverez des adresses dans les liens en fin de message.

Par ailleurs, vous pourriez aussi envisager de privilégier des moments ensemble sans alcool. Tenter de profiter d'autres moments à deux, afin de pouvoir vous retrouver dans d'autres contextes que celui de la consommation.

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous joindre pour en discuter plus longuement, sur Alcool Info service 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin. Ou par chat à travers notre site de 14h à minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service