

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### CONSOMMATION MAÎTRISÉE

---

Par **DAISY33** Posté le 07/08/2019 à 16h21

Bonjour  
Avez vous des retours d expériences de consommation maîtrisée.  
Cela a t il fonctionne sur du long terme ?  
Mon mari s accroche à cette idée mais c'est pour le moment un échec.  
Bien à vous

### 6 RÉPONSES

---

**patricem** - 07/08/2019 à 20h44

Bonsoir,  
tout ce que je peux dire c'est que la dernière fois que j'ai vu un addictologue en parler, il estimait à moins de 1 % les gens qui y arrivait. Pour les autres, c'est la rechute assurée.

Cdt,

Patrice

---

**DAISY33** - 08/08/2019 à 11h44

Merci Patrice de votre retour,  
Votre propos me conforte dans cette idée,  
Comment amener quelqu'un à cheminer vers l'abstinence alors même qu'il ne peut concevoir le "petit" verre plaisir et qu'il n'a pas envie de se priver même si je constate qu'il est en échec,  
Merci de vos contributions, je suis un peu perdue et en recherche de conseils

---

**patricem** - 08/08/2019 à 13h50

Bonjour,  
je ne sais pas trop. Peut-être lui faire découvrir des cocktails sans alcool :  
<https://cuisine.journaldesfemmes....-de-cocktails-sans-alcool-mocktails/>

De préférence ne rappelant pas des cocktails qu'il consomme, histoire de ne pas rester dans sa zone de confort.

Maintenant, si c'est l'ivresse, même légère, qu'il cherche, cela ne peut venir que de lui.

A t'il été voir un addicto? Le Selincro semble diminuer l'envie dans pas mal de retours d'expérience.

---

**DAISY33** - 08/08/2019 à 14h15

oui, il a consulté dans un centre d'addicto,mais refuse une prise en charge psycho, depuis 1 an seresta et alcool ....  
avec des périodes ou la conso est relativement maîtrisée et d'autres non,  
je vais regarder le médicament dont vous parlez  
merci

---

**Profil supprimé** - 08/08/2019 à 14h17

Bonjour,  
Etant moi-même alcoolique, je peux te le confirmer: la seule solution qui marche et est prouvée s'il est alcoolique, c'est l'abstinence.!

C'est vrai qu'au départ c'est effrayant de se dire qu'on ne pourra plus jamais boire d'alcool, même modérément et d'une manière festive, mais c'est la vérité, qui est dure à accepter.

Il peut déjà tester sa "résistance" à l'abstinence comme par exemple passer 1 mois sans alcool. Mais attention, il ne s'agit pas s'il réussit de retourner dans une consommation non maîtrisée et régulière !

---

S'il n'a pas envie, malheureusement, tu ne pourras pas le forcer: ça doit être une démarche personnelle.

Quel âge a-t-il ? Avez-vous des enfants ?

Tu peux lui expliquer si vous avez des enfants, que l'alcool détruit tout, et même lui faire lire ma présentation: on peut avoir tout pour être heureux, et tout perdre, j'en suis la preuve !

Tu peux aussi lui suggérer de faire un bilan de santé (prise de sang): les résultats peuvent parfois motiver à prendre les bonnes décisions !

Tu peux lui suggérer de prendre rendez-vous dans un centre d'alcoologie, juste pour faire le point: il y trouvera de l'aide.

Tu peux aussi lui proposer d'assister à une séance avec un groupe de parole (il y en a plusieurs, les AA sont les plus connus, mais un peu "spirituel", ça peut lui faire): il aura le témoignage de personnes qui s'en sont sorties.

Est-ce qu'il est dans le déni de sa maladie ? Si c'est le cas, tant qu'il n'aura pas pris conscience lui-même, tu ne peux pas le faire pour lui ...

Surtout, et je te le dit, parce que pour ne pas l'avoir senti ma femme vient de me quitter (cf. mon post de présentation), ne cherche pas à t'investir d'une "mission", ce n'est pas toi qui prends le verre, ce n'est pas toi qui a un problème, c'est lui.

Cherches à te protéger (ça ne veut pas dire de la quitter), te conserver des moments pour toi: il ne faut pas que son problème devienne ton obsession ... Sinon, tu vas t'épuiser, t'effondrer et tomber avec lui, jusqu'au moment où tu ne l'aimeras plus et tu n'auras qu'une seule envie, c'est de le quitter (c'est ce qui m'arrive).

J'aurais aimé avoir eu conscience un peu plus tôt de tout cela (il y a 3 mois?), maintenant moi, je n'ai plus qu'à constater les dégâts ...

Dernier point, tout cela n'est valable que s'il n'y a pas de violence verbale ou physique, sinon, pars-tout de suite !

Bon courage

---

**DAISY33 - 14/08/2019 à 16h02**

Bonjour et merci lachute pour votre expérience.

---