

ALCOOL ET CONFINEMENT

Par Souffle Postée le 19/03/2020 21:33

Nous vivons confinés à 3 dans l' appartement, ma fille de 21 ans mon compagnon et moi moi-même sous oxygène.... mon compagnon trouve toujours le moyen de sortir prétextant des courses pour aller acheter du vin, en cubi du coup. Il boit plus et ne supporte plus rien . Le confinement devient invivable. Il est aux aguets de ce qu'il pourrait bien faire l'objet d'une critique et d'un reproche. Comment le raisonner. Le confinement va encore durer....

Mise en ligne le 20/03/2020

Bonjour,

Nous devinons bien les difficultés liées aux contraintes actuelles de confinement et comprenons des tensions supplémentaires occasionnées par les sorties de votre conjoint pour acheter de l'alcool, l'évolution de sa consommation et l'agacement dont il fait preuve.

Cette situation de confinement peut générer des sentiments tels que l'irritation, l'impatience ou encore l'énerverment que certains parviennent à gérer mieux que d'autres. Il semble que votre compagnon rencontre des difficultés à maîtriser ses émotions et que vous vous retrouviez la destinataire de ses émotions envahissantes.

Afin de tenter d'évoluer dans un contexte apaisé, il nous semble important de pouvoir réfléchir avec votre fille peut-être, à la façon dont vous allez pouvoir désamorcer les situations de conflit et vous préserver.

Nous n'avons pas connaissance de votre position et de vos réactions vis-à-vis de ces sorties mais il nous semble que ne pas prendre partie pourrait préserver le calme, la tranquillité, d'autant qu'il semble qu'avec ou sans votre accord, votre conjoint sort. De même que ne pas aborder pour l'instant le sujet de la consommation avec votre compagnon pourrait éviter les tensions, les critiques et les reproches.

Tenter de dialoguer autour de sujets qui ne font pas polémiques, de centres d'intérêts communs, vous aménager des petits espaces de tranquillité individuelle, réfléchir à des activités qui vous apaisent, individuelles ou communes,... Autant de choses à inventer pour appréhender cette situation de confinement, qui pourrait effectivement durer.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges ou avoir du soutien par exemple, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site.

Bien cordialement
