

ALCOOLISME OU PAS ?

Par Lolot3 Postée le 07/11/2020 23:36

Bonjour , Mon compagnon vit une période très difficile. Il a perdu sa mère étant enfant et vient de perdre son père il y a quelques mois. Il a commencer à boire lors du confinement, lorsque j'étais au travail. L'alcool mélangé à ses émotions et sa tristesse le rendait agressif verbalement. Depuis quelques mois cela semblait s'être calmé. Cependant depuis quelque semaines je retrouve des bouteilles d'alcool vides cachée partout dans la maison. Est il entrain de devenir dépendant ? Comment puis je faire pour l'aider à se rendre compte qu'il a un soucis ? Merci beaucoup

Mise en ligne le 09/11/2020

Bonjour,

Vous nous décrivez le mal-être de votre compagnon qui a perdu son père il y a quelques mois. Vous vous inquiétez de retrouver des bouteilles cachées et souhaitez des conseils pour aborder la situation au regard de l'alcool.

Visiblement, votre compagnon cherche à vous cacher cette consommation car sans doute, éprouve-t-il un sentiment de honte à votre égard, mais il se peut aussi qu'il ne soit pas prêt à parler de cela avec vous. C'est pourquoi, il serait souhaitable d'aborder la question non pas sous l'angle de l'alcool directement, mais plutôt en cherchant à savoir comment il surmonte ce décès, comment il se sent en ce moment... L'intérêt serait de le questionner avec compréhension et bienveillance sur ce que lui permet la consommation d'alcool, les effets recherchés, etc. Afin qu'il se sente compris et non jugé. Gardez à l'esprit qu'il est important de parler de votre sentiment, de votre inquiétude dans ce que vous observez en vivant à ses côtés, plutôt que de qualifier ce qu'il fait ou ne fait pas. Partez, si vous le pouvez toujours de « je » plutôt que « tu ». Ceci permettra une communication plus fluide, moins stigmatisante et dévalorisante pour éviter qu'il ne se braque.

Peut-être pourriez-vous lui conseiller de consulter un professionnel de type psychologue ou psychothérapeute qui viendrait en soutien de ce deuil car il est à noter que la perte de son père fait de lui un orphelin, ce qui est forcément très douloureux à surmonter et prend du temps.

Pour vous donner d'autres pistes de réflexion afin de vous positionner au mieux face à votre compagnon, vous trouverez en bas de page un lien vers des rubriques de notre site pour vous aider dans cette situation.

Si votre compagnon arrive à parler plus librement de sa difficulté et reconnait son problème de consommation, sachez qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit de consultations confidentielles et gratuites auprès de professionnels en addictologie tels que des médecins addictologues, psychologues, infirmiers.

Ces services permettent à toute personne concernée de près ou de loin par une dépendance ou une consommation excessive d'aborder cela et d'être soutenue, conseillée et accompagnée autant de temps que nécessaire.

C'est une orientation qui peut être adaptée pour votre compagnon, à condition qu'il soit en mesure d'admettre sa difficulté et qu'il ressente le besoin d'en parler.

Des consultations pour l'entourage sont également possibles, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un CSAPA si cette situation génère des blocages dans votre couple ou dans la communication.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vous permettant d'effectuer une recherche dans votre ville.

Enfin, si vous avez le souhait d'en discuter avec un de nos écoutants, n'hésitez pas à nous contacter au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- L'alcool et vos proches
- Adresses utiles du site Alcool info service