

POURQUOI CELA ME GÊNE ?

Par So12 Postée le 14/09/2023 22:04

Bonjour à tous, Je partage ma vie depuis 3 mois avec un garçon. Nous avons tous les deux 29 ans. Je ne suis pas une grande consommatrice d'alcool ; une fois par an je peux trouver l'ivresse amusante, mais ce sera tout. Or, depuis trois mois, mon compagnon me pousse aux « apéros » une ou deux fois par semaine. Ces apéros sont toujours dans le but de se mettre ivre. Au delà de ça, il lui est arrivé plusieurs fois de boire seul, avec toujours une excuse différente : pour profiter du match de foot, pour se détendre, pour se reconforter après une dispute etc... Ce comportement me dérange de plus en plus, je me retrouve sobre avec une personne ivre quelques fois, ou lorsque ce n'est pas le cas je me sens obligée de boire. Lorsque je refuse les apéros avec lui, je me prends un paquet de reproches ; je ne profite pas de la vie, moi mon truc c'est la lecture, lui c'est un apéro, c'est sa façon de se détendre, etc... Nous en sommes au point où pour lui, économiser est primordial pour pouvoir « se faire plaisir » (comprenez par là, les apéros bien sur). Toute autre dépense est superflue pour lui... Je me pose donc deux questions : -> pourquoi ce comportement me dérange autant ? En effet, mon compagnon a raison, il ne me fait aucun mal et au fond ce n'est pas mon problème... -> est-il alcoolique ? Il prétend que l'alcoolisme est différent, qu'il pourrait arrêter quand il veut mais que c'est l'un de ses plaisirs comme moi j'en ai d'autres... Merci d'avance pour vos réponses.

Mise en ligne le 15/09/2023

Bonjour,

Vous nous décrivez la place que prend l'alcool au sein de votre couple. Vous ne portez pas un grand intérêt à la consommation, en revanche votre compagnon y a recourt plus fréquemment et ce sujet suscite quelques tensions et questionnements.

Ses habitudes de consommation d'alcool vous dérangent et cela vous interroge. De plus, vous nous questionnez sur son rapport à l'alcool en vue d'évaluer s'il s'agit d'une dépendance.

A la lecture de votre message, il semblerait que vous souhaitiez l'adresser à d'autres internautes. Cela vous est possible en diffusant votre texte dans la rubrique « forum de discussions pour l'entourage » dont vous retrouverez le lien en bas de page.

L'espace de « vos questions-nos réponses » permet à toute personne de poser des questions à un professionnel d'Alcool info service.

Nous comprenons que vos observations et échanges avec votre compagnon génèrent une réflexion en vous.

Le fait qu'il boive régulièrement en cherchant l'ivresse peut faire l'objet d'un échange sur ce que cela lui permet. Il avance beaucoup le principe de plaisir et de détente, mais vous indiquez aussi la gestion des émotions après une dispute, etc.

En effet, sa relation à l'alcool semble avoir une fonction multiple qui peut amener à s'interroger et donc à exprimer vos ressentis propres.

Au travers d'une discussion apaisée, il serait intéressant d'explorer le fonctionnement de votre compagnon au regard de ce produit.

Lorsqu'un produit est utilisé pour pallier un inconfort émotionnel, des contrariétés, le besoin de lâcher prise, de se détendre, etc. L'on peut considérer que le produit peut avoir une fonction de béquille.

Une addiction est souvent la conséquence de difficultés plus ancrées et profondes, d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif. Or, il arrive que cette dimension ne soit pas consciente chez la personne. L'alcool étant très accessible dans notre société souvent synonyme de moments festifs et conviviaux, il est possible de se rassurer soi-même sans éprouver le besoin de se remettre en question.

Pour vous aider à aborder ces questions avec lui, nous vous transmettons un lien en bas de page tiré de notre site internet. Cela vous permettra d'obtenir des informations et conseils pour vous aider à en parler ensemble.

Il est toutefois important de garder à l'esprit que l'entourage n'a pas l'influence de changer le comportement de l'autre, s'il n'en a pas le souhait. Seule une communication sans jugement et compréhensive peut permettre une réflexion de part et d'autre, en vue de trouver des compromis acceptables pour chacun de vous.

Pour revenir sur la dimension « dérangeante » dans son comportement.

L'essentiel étant d'être à votre écoute et surtout de ne pas vous sentir obligée de consommer avec lui. Là encore, il est utile de formuler vos inquiétudes ou gênes en partant de vos propres émotions.

Si vous ressentez le besoin d'échanger avec un tiers neutre pour clarifier votre situation, sachez que vous pouvez solliciter un rendez-vous avec des professionnels en addictologie.

Des consultations sont prévues pour l'entourage qui souhaitent des conseils, des informations pour les aider dans leur positionnement. Elles ont lieu au sein de Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toute personne concernée directement ou indirectement par une dépendance pour permettre un soutien adapté. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'un CSAPA dans votre ville.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

9 rue Henri Barbusse
26000 VALENCE

Tél : 04 75 82 99 60

Site web : www.anpaa.asso.fr/

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h, rendez-vous possibles en dehors de ces horaires dont jeudi

Consultat° jeunes consommateurs : Les jeunes consommateurs et leur entourage peuvent être reçus toute la semaine aux horaires du CSAPA, jusqu'à 17h30

COVID -19 : Octobre 2022 - accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- L'alcool et vos proches
- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service