

## HELP

---

Par [Mayline](#) Posté le 28/09/2023 à 08h45

Bonjour

Voilà je suis en couple avec un homme qui boit beaucoup..certes pas tous les jours mais qd il boit il boit..  
Comment faite pour l'aider ? Car il a conscience que c'est mal mais des fois c'est plus fort que lui...

## 1 RÉPONSE

---

[Sunday](#) - 16/12/2023 à 11h08

Bonjour,

si ça devient plus fort que lui, les mécanismes de la dépendance sont bels et bien là. Votre présence sur ce forum l'indique aussi.

La conscience qu'il a de ce problème est une chance. Il faut à mon sens saisir cette chance pour lui proposer de l'aider :

- Lui demander ce qu'il pense être bon pour lui,
- retirer toutes les sources d'alcool. de mon point de vue limiter n'est pas une solution car le corps réclamera toujours plus. Il répond à un besoin de récompense utile en cas de situations particulières source de souffrances (frustrations, culpabilité, colère, etc). L'alcool vient apaiser ces émotions et nous faire croire que c'est la solution pour ne pas souffrir.

D'où l'intérêt de minimiser toutes les sources de tentations. Vous pouvez vous aussi arrêter de consommer pour le soutenir si vous avez tendance à boire occasionnellement.

Et bien sur vous tourner vers des services d'aides thérapeutiques, (médecin addictologue, médecin généraliste, psychologue, psychiatre etc). Ne croyez pas que sa situation n'est pas au point d'un réel alcoolisme, car il n'y a pas de petites consommations excessives. S'il est près à intervenir alors il pourra s'inscrire dans cette dynamique pour se séparer de la boisson avant qu'elle ne guide sa vie et ne le coupe du monde.

Prenez soin de vous.

---