

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE SUIS EN COUPLE AVEC UNE PERSONNE QUI BOIT

Par Profil supprimé Postée le 28/08/2016 06:30

voilà ma question

je suis en couple avec une personne qui boit, elle cache des bouteilles d'alcool et bois en cachette et cette et cette personne denie qu'elle bois ou evite de vouloir en parler

qu'est se que je doit faire ?
pour l'aider a en sortir

Mise en ligne le 30/08/2016

Bonjour,

Vous vivez avec une personne qui boit et, pour l'instant, cette-dernière ne le reconnaît pas ou refuse d'en parler. Bien souvent, dans une situation comme la vôtre, l'entourage se sent très impuissant et démuni ; nous comprenons que vous vous demandiez quoi faire et comment l'aider à s'en sortir.

La première chose à faire est sans doute -et même s'il ne veut pas en parler pour le moment- d'essayer régulièrement d'aborder le sujet avec votre proche. Lorsque vous le sentez disponible, et que vous l'êtes aussi, proposez lui de réfléchir ensemble à ce qui se passe, à cette consommation que vous remarquez et qui vous inquiète. Il faut bien souvent plusieurs discussions pour que les choses avancent, mais cela permet à chacun de dire où il en est, comment il va afin de chercher de solutions pour aller mieux.

Boire régulièrement de l'alcool est souvent le signe d'un mal-être, un malaise. La personne cherche de cette façon un moyen de soulager une souffrance pour laquelle elle n'a pas trouvé d'autres solutions. Il est donc important lors des échanges de se demander à quoi le produit sert, ce en quoi il aide, afin d'envisager un accompagnement adapté.

Prendre conscience que l'on a un problème et demander de l'aide peut prendre du temps. Un temps pendant lequel l'entourage souffre de ne pouvoir faire avancer les choses plus vite que ce que la personne peut faire. Si vous sentez que cette situation devient lourde à porter pour vous, et afin d'être conseillée, n'hésitez pas à contacter un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne en difficulté avec une consommation, et accompagnent en fonction des besoins. Ils reçoivent les personnes qui consomment (votre compagnon pourra donc, le moment venu, prendre contact avec eux) autant que les personnes de l'entourage. Vous trouverez les adresses proches de chez vous via le lien proposé en fin de message, n'hésitez pas à les contacter.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par tchat de 14h à 2h via notre site.

Cordialement.

En savoir plus :

- Comment aider un proche

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool info service