VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOL CHEZ MON COPAIN, COMMENT AMENER LA QUESTION

Par Profil supprimé Postée le 11/01/2017 14:47

Bonjour,
Mon copain et moi-même travaillons dans le domaine associatif et avons tendance à vite prendre un verre.
Nous buvons régulièrement le we et lui en plus en semaine. J'arrive à me limiter et passer même plusieurs semaines sans boire mais lui non. Même quelques jours. Il n'est pas dans la dynamique de questionnement sur cette consommation, ce qui m'inquiète.

J'aimerais l'amener à se questionner sans avoir l'air moralisatrice ou le paraître "pénible" afin que le dialogue reste ouvert.
Comment faire? des façons d'aborder la question? Je pense que ce n'est pas dans le reproche que ça peut avancer, mais j'ai du mal à déterminer par où commencer.
Merci beaucoup

Mise en ligne le 11/01/2017

Bonjour,

Il est difficile de vous dire ce qui pourrait encourager votre ami à se questionner sur ses habitudes de consommation comme vous le faites de votre côté. Si ses consommations sont très ancrées dans son quotidien et qu'elles vont de pair avec un « style » de vie, s'il les banalise, ce peut être effectivement un sujet d'autant plus difficile à soulever.

Nous vous rejoignons sur le fait que le reproche n'est pas ce qu'il y a de plus constructif dans l'idée que vous avez plutôt d'être dans l'échange, de garder les portes ouvertes.

Peut-être pouvez-vous vous appuyer sur de simples éléments d'observation (sans les commenter) concernant les quantités, les fréquences, le coût financier ou encore les éventuelles conséquences de ses consommations.

Vous pouvez tenter de réfléchir à ce à quoi votre copain pourrait être sensible pour vous en saisir comme angle d'approche. Ce pourrait être la santé, les finances, la fatigue, les relations… Tout ce sur quoi l'alcool peut éventuellement impacter la vie d'une personne.

Peut-être aussi pouvez lui demander tout simplement ce qu'il pense de ses consommations, comment il les évalue, s'il serait prêt à relever certains « défis » comme passer une semaine sans consommer, se limiter à un nombre donné de verres par occasions.

Enfin, et si vous estimez que ce pourrait être le cas, vous pouvez l'encourager à définir la fonction que revêt l'alcool, à quoi cela lui sert. Nous ne savons pas précisément dans quel cadre vous travaillez mais il paraît logique de se demander si chaque verre pris l'est par convivialité ou pour une recherche personnelle plus particulière en termes d'effets.

Le fait de vous questionner sur la manière d'aborder les choses avec votre copain est plutôt gage d'ouverture de votre part mais, comme vous le comprendrez, il n'y a pas véritablement de bonne ou de mauvaise manière de le faire, juste quelques grands écueils à éviter comme la morale ou le jugement.

Si vous avez envie et/ou besoin d'échanger plus directement sur ces questions qui vous préoccupent, n'hésitez pas bien sûr à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.