ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT L'AIDER À ALLER MOINS AU BAR?

Par Profil supprimé Postée le 04/04/2017 21:07

Bonjour, mon compagnon est alcoolique depuis des années. Il a 40 ans. Il va tous les jours au bar. Il a fait des efforts ces derniers temps. Mais ça reste très régulier. Ce qui m'énerve c'est qu'avec ses soit-disant potes ils s'incitent à boire . Pour moi l'aspect convivial est un leurre et je suis un peu révoltée devant la légalisation de l'ouverture des bars. Dans le quartier il y en a plus que des pharmacies par exemple et c'est déprimant de voir des gens, surtout des hommes qui sont ivres dès 8 heures du matin ou scotchés au comptoir pendant des heures...
Moi je ne bois pas heureusement ou avec modération. Je n'ai jamais été ivre de ma vie. J'ai 40 ans aussi.
Comment lui faire entendre raison? J'aimerais qu'il fasse d'autres connaissances, des personnes qui ne boivent pas.
Merci.

Mise en ligne le 05/04/2017

Bonjour,

Nous comprenons votre sentiment d'impuissance mais aussi votre souhait de voir votre compagnon changer ses habitudes. Nous vous rejoignons sur le fait que, derrière la convivialité supposée, la fréquentation quotidienne de lieux servant de l'alcool peut masquer une problématique éventuelle de consommation que l'effet de groupe peut entretenir.

Vous dites que votre compagnon fait des efforts ces derniers temps, répondant ainsi certainement aux demandes que vous lui faites d'aller moins au bar. Si sa volonté est de persister dans ce sens, de remettre en question certaines habitudes de vie qui vont de pair avec son recours à l'alcool, peut-être pouvez-vous l'encourager à réfléchir à d'autres moyens de faire des rencontres et de partager du temps avec d'autres. Ce pourrait être autour d'activités de loisirs, en s'inscrivant par exemple dans un club de sport ou un atelier d'écriture selon ses gouts.

S'il éprouve en revanche des difficultés à se priver de consommer de l'alcool, s'il se rend compte que les effets de l'alcool ont une fonction bien précise dont il lui est difficile de se passer, alors peut-être pouvez-vous l'inviter à rencontrer un professionnel pour en parler, pour envisager une démarche visant à l'aider à diminuer ou à arrêter complètement de boire.

Il existe des lieux de consultation spécialisés que l'on appelle des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où il pourrait être reçu pour faire le point et, s'il le souhaite, accompagné dans un projet de diminution ou un arrêt. A toutes fins utiles, vous trouverez ci-dessous les coordonnées du CSAPA de votre ville pour pouvoir les transmettre à votre compagnon. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites, assurées par des professionnels de l'addictologie (médecins, psychologues, travailleurs sociaux).

Le CSAPA de Toulon a la particularité d'avoir mis en place des ateliers thérapeutiques ouverts aux personnes suivies dans le centre: un atelier de relaxation et un atelier "art". Un groupe de parole dédié aux usagers d'alcool et animé par une infirmière est également en place pour ceux qui souhaitent y participer. Enfin, sachez qu'en tant que personne de l'entourage, vous pourriez également être reçue pour du soutien, des conseils.

Nous restons bien sûr disponibles si vous avez envie et/ou besoin de revenir vers nous pour échanger plus directement sur vos propres difficultés ou questionnements face à cette situation. 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 minuit.

Cordialement.

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

CSAPA- ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

8, rue Francis de Pressensé
83000 TOULON

Tél : 04 94 92 53 46
Accueil du public : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30
Secrétariat : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30
Substitution : Unité Méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 13h
Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires du CSAPA

Voir la fiche détaillée