

MON CONJOINT BOIT SEUL LE SOIR

Par Lilou44 Postée le 31/05/2024 03:45

Bonjour, Je suis en couple depuis un an. Je suis actuellement enceinte de 3 mois. Au début de notre rencontre j'avais alerté mon conjoint que je trouvais que notre consommation était parfois trop importante lors de soirée où d'apéro entre nous à la maison. Aujourd'hui étant enceinte je ne consomme pas une goutte d'alcool. Mon conjoint lui en consomme toujours par certaine occasion mais souvent de l'alcool fort. Depuis 15 jours il me dit qu'il regarde la TV dans le salon au lieu de se coucher en même temps que moi et j'ai découvert qu'il buvait 2 ou 3 verres de rhum. Je lui en ai parlé mais il me dit que je suis frustrée car je ne peux pas boire moi aussi alors que cela ne me manque pas du tout. Il peut ne pas boire pendant 3 ou 4 jours mais dès qu'il commence par une bière ou du vin par exemple il ne peut pas s'empêcher de boire de l'alcool fort derrière et quand je suis couchée. Je ne sais plus quoi en penser. A t'il un problème ? Est-ce moi qui est frustrée de ne pas pouvoir prendre un apéro comme avant ma grossesse ? Merci pour vos réponses

Mise en ligne le 04/06/2024

Bonjour,

Il est possible que votre conjoint et vous n'ayez pas les mêmes repères de consommation, que ce qui paraît excessif ou inadapté à vos yeux ne le soit pas pour lui. Il est parfois difficile alors de s'entendre et de se comprendre, ce qui semble être le cas entre vous à ce sujet.

Pour vous permettre de vous appuyer sur un repère commun, peut-être pourriez-vous considérer une « règle » établie pour une consommation à moindre risque : maximum 2 verres par jour et pas tous les jours. Cette règle vise non pas à annuler mais à réduire les risques de développement de certaines maladies. Pour plus de détails nous vous invitons à prendre connaissance de l'article joint en bas de message. Il est important de comprendre que cette indication n'est en aucun cas une évaluation de dépendance ou de risque de le devenir.

Car en effet, l'autre point que vous soulevez comme paraissant problématique est le fait que votre conjoint ne sache pas s'arrêter dès lors qu'il commence à s'alcooliser. Si cela se produit de plus en plus souvent, que les quantités bues sont de plus en plus importantes, que cela occasionne des conséquences négatives, ce sont des signaux d'alerte à considérer bien sûr.

Votre crainte, probablement, est que s'installe une dépendance, que l'alcool devienne un besoin. C'est en ces termes peut-être que vous pourriez lui parler de votre inquiétude et ainsi l'encourager à être lui-même en auto-observation. Au-delà des quantités et des fréquences d'alcoolisations, il pourrait être utile de l'amener à s'interroger également sur la fonction de l'alcool dans les moments où il en consomme.

Si l'un comme l'autre souhaitez revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger, n'hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Pour une consommation à moindre risque"
- "Qu'est-ce que boire trop?"