

BESOIN D'AIDE

Par Alcool Info Service Postée le 28/08/2024 15:17

Bonjour, Je suis la compagne d'un homme qui boit tous les jours, au moins 2 whisky/coca, parfois 3, souvent précédés d'une bière (Desperado) et le week end accompagnés d'une demie bouteille de vin en un repas. Je ne bois moi personnellement qu'exceptionnellement, et je trouve que sa consommation est excessive. Je lui en ai déjà parlé plusieurs fois, mais en vain... Comment l'aider à diminuer voir à arrêter de boire... D'autant qu'il fume énormément du coup, j'ai extrêmement peur d'un AVC ou autre... Merci pour votre aide... Je ne sais plus quoi faire...

Mise en ligne le 29/08/2024

Bonjour,

Nous comprenons bien votre inquiétude pour la santé de votre conjoint en lien avec ses consommations.

Vous souhaiteriez de votre côté qu'il réduise ou cesse de consommer mais vous n'indiquez pas la position de votre conjoint concernant cette consommation ; entre conscience et reconnaissance des risques sur sa santé ou banalisation de sa consommation.

Afin de l'aider, il est essentiel de pouvoir dialoguer de façon apaisée. C'est pourquoi ne pas pointer la consommation en elle-même peut être bénéfique car cela conduit souvent l'usager à un sentiment de jugement, de reproches qui génère un effet contre-productif à savoir une augmentation des consommations.

Dire à votre compagnon que vous ne le jugez pas par rapport à cette consommation mais que vous avez peur qu'il rencontre des problèmes de santé grave, valoriser ce que vous aimez de lui, encourager des projets et lui dire votre souhait de vous projeter à ses côtés sans peur de le perdre ou de le voir diminué, pourrait le motiver à prendre soin de lui, de votre couple, de vous.

Une consommation régulière ne s'installant pas par hasard, il pourrait être intéressant de réfléchir afin de comprendre ce qui l'a conduit à cette régularité. Evaluer ses attentes du produit, quels effets de l'alcool en réponse à quels besoins, au regard de quoi, entre vie professionnelle, familiale, affective ou sociale vous permettrait de lui demander si vous pouvez l'aider dans quelques difficultés.

Si votre conjoint venait à reconnaître une consommation excessive malgré un souhait de ne pas le faire, il est important de savoir qu'il existe des dispositifs de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie dans lesquels interviennent des équipes de professionnels spécialisés sur les questions de consommation. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Elles s'adressent aux usagers qui souhaitent faire un bilan de leur consommation mais également à l'entourage lorsque comme vous, il se sent démuné et qu'il a besoin d'aide.

Nous vous joignons plusieurs liens qui pourront vous apporter quelques pistes complémentaires.

Si vous souhaitez aborder la situation sous forme d'échanges ou obtenir davantage d'informations sur les dispositifs de prise en charge, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Comment aider un proche
- Quelles sont les aides pour l'entourage
- Où trouver de l'aide