

PROBLÈMES AVEC MON CONJOINT

Par Profil supprimé Postée le 27/06/2017 17:13

Bonjour je ne sais plus comment parler avec mon conjoint qui se bloque dès que j'engage une conversation sur sa consommation d'alcool. Il boit deux ou trois bières chaque jour (soit 1,5 litres de bière à 8,6%) et ce depuis deux ou trois mois cela est-il dangereux pour lui? Merci par avance pour vos conseils

Mise en ligne le 30/06/2017

Bonjour,

La consommation fréquente d'alcool est un facteur de risque pour la santé des usagers, c'est pour cela qu'il existe des recommandations concernant la fréquence et les doses qu'un individu peut consommer pour diminuer les risques associés.

Néanmoins, cela dépend aussi de la santé et des fragilités de chacun.

Les doses dont vous parlez vont en effet au-delà des préconisations (environ 3 unités d'alcool par jour pour un homme, avec au moins un jour sans alcool par semaine).

Vous situez cette augmentation de consommation depuis deux ou trois mois; il est possible que cela soit relié à un évènement, un changement dans un des registres de sa vie, personnel, familial, professionnel etc... Toute source de stress peut engendrer un malaise qui pousse à consommer de manière différente.

Vous aborder cette question avec lui, mais il se bloque, il n'est pas prêt à en parler. Nous vous conseillons de ne pas aborder directement le sujet de sa consommation d'alcool mais plutôt de chercher à connaître, à comprendre ce qui pourrait le stresser depuis quelques temps, et ce qui pourrait ainsi le pousser à consommer. Il n'a sans doute pas encore pris conscience que cela peut devenir problématique. Il peut aussi avoir du mal à en parler.

S'il n'est pas en mesure de demander de l'aide, vous pouvez de votre côté prendre contact avec un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne en difficulté avec l'alcool ou autres produits mais également l'entourage pour des conseils et du soutien. N'hésitez pas à les contacter, les entretiens sont gratuits et confidentiels. Cela vous permettrait d'envisager avec eux la façon dont vous allez gérer cette situation qui vous pose problème.

Si vous souhaitez en discuter plus longuement, vous pouvez aussi nous joindre par téléphone au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin, 7j/7.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles