

## QUE FAIRE?

---

Par Profil supprimé Postée le 07/03/2018 21:11

Bonsoir j'ai découvert il y a quelques jours que mon copain avait un problème d'alcool. Nous sommes en couple depuis 9 mois et je ne l'ai jamais vu ivre il a toujours été raisonnable. Il m'a dit qu'il avait arrêté net quand on s'est rencontré et a repris y a un mois de ça il est père de 2 ados adorables qu'il a une semaine sur 2 et m'affirme qu'il arrive à se retenir quand il les a. Cet été nous sommes partis en vacances 3 semaines et il n'a pas bu. Je comprends pas comment il a pu résister autant de temps. Depuis quelques jours il boit tous les soirs en rentrant du travail jusqu'à la fin comme il dit. Il n'a pas l'alcool mauvais la dernière fois que je l'ai vu saoulé il a fondu en larmes en me disant qu'il était usé et épuisé et qu'il était en train de se détruire et que personne voyait rien je suis très inquiète pour lui car il a des pensées assez sombres quand il est dans cet état je ne sais pas quoi faire et a qui m'adresser pour avoir de l'aide. Merci de votre aide

---

### Mise en ligne le 08/03/2018

Bonjour,

Nous comprenons vos interrogations et le trouble moral que génère la situation que vous évoquez. De ce que vous décrivez, votre compagnon semble rencontrer des difficultés à gérer sa consommation d'alcool, parvenant à certains moments à s'abstenir, perdant à d'autres cette liberté de ne pas consommer.

Comme vous le constatez et comme il vous l'exprime, il est épuisé, a conscience qu'il est en train de se détruire dans un sentiment d'incompréhension générale et face à ce profond mal-être il semble que la seule réponse qu'il ait trouvée jusque-là soit l'alcool sachant pourtant qu'elle n'est pas pertinente à long terme.

Afin de l'aider il nous semblerait nécessaire de lui demander l'origine de son épuisement, de l'usure qu'il évoque, de son mal-être ; sont-ils liés à son contexte familial, professionnel, social, affectif, ... autant de réponses qui pourraient vous permettre de le comprendre, de lui dire votre bienveillance, votre volonté de l'aider et ensuite lui demander de quelle façon vous pouvez l'aider de votre place de compagne.

Nous nous permettons de souligner les points positifs que vous apportez dans votre message comme le fait qu'il parvienne à mettre un terme à sa consommation dans certains contextes, que par conséquent il est en capacité de le faire ; qu'il est un père de deux enfants adorables ; qu'il est une personne sensible, consciente des difficultés qu'il rencontre face à cette consommation. Autant de points sur lesquels vous pouvez vous appuyer afin de trouver un sens positif et motivationnel dans vos projets de vie commune.

Si votre conjoint souhaite être aidé dans une démarche visant à mieux gérer sa consommation ou y mettre un terme, il est utile de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels se tiennent des consultations auprès de professionnels de santé spécialisés qui viennent en aide aux usagers qui en font la démarche.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, les consultations sont confidentielles et gratuites. Ces consultations viennent également en aide à l'entourage, si cela vous paraît utile vous pourriez y trouver un soutien. Vous n'indiquez pas votre département de résidence aussi nous vous invitons à effectuer une recherche via notre site.

Nous vous joignons 2 liens ci-dessous qui pourront d'une part vous apporter des éléments de réponse supplémentaires pour aider votre compagnon, d'autre part effectuer une recherche de CSAPA.

Si vous souhaitez aborder la question sous forme d'échanges, vous pouvez également nous contacter tous les jours au 0 980 980 930 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat de 14h à 2h via le site.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Comment aider un proche ?