

COMMENT L'AIDER AVANT QU'IL NE DEVIENNE DÉPENDANT ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 27/04/2018 à 00h53

Je me fais du soucis pour mon copain au sujet de sa consommation d'alcool.

Depuis que je le connais, il boit beaucoup, à mon sens (surtout de la bière).

Je sais qu'avant de le connaître, il allait tous les soirs au bar avec ses amis et buvait au moins une ou deux pintes soit 50cl ou 1L de bière (à cette période il avait 17-18 ans).

Aujourd'hui il a 23 ans, on habite ensemble depuis 2 ans et demi.

Au début, il s'achetait de temps en temps une bière (50cl et au moins 7-8%) après le travail, plusieurs fois par semaine mais je ne m'inquiétais pas. Après il s'en achetait une tous les jours, je ne m'inquiétais pas non plus.

J'ai commencé à découvrir qu'il était "faible" (ce n'est pas péjoratif) vis à vis de l'alcool lorsque j'ai remarqué que lorsqu'on avait un reste de bouteille dans un placard, (alcool fort ou vin ou bière) il ne pouvait pas s'empêcher de se servir un ou deux verres.. Ou trois ou quatre si c'est le week-end end. Alors que lorsqu'il n'y a pas d'alcool à la maison, il le vit très bien et ne va pas se déplacer pour en acheter. On a déjà discuté de ça et il le dit lui même, s'il en a envie il a du mal à résister et il va boire.

J'ai vraiment commencé à m'inquiéter quand il est passé à 2 bières (des fois 3 en fin de semaine) soit 1L à 7-8% tous les jours. Si on compare à du vin, c'est presque 1 bouteille quand il boit deux bières et plus d'une bouteille s'il en boit 3....

Je trouve ça vraiment beaucoup, après je suis quelqu'un qui a tendance à s'alarmer vite, est-ce le cas ici ? Je ne sais pas c'est pourquoi je suis ici

Du coup je lui en ai parlé, il était conscient que c'était beaucoup et je lui ai parlé des doses d'alcool maximum conseillées par jour (cela équivaut à 1 canette de 50cl des bières qu'il boit). On s'est donc mit d'accord qu'il n'en boirais plus qu'une par jour (je ne le force en rien) et qu'il ferai un jour par semaine sans alcool.

Il a fait des efforts, une bière par jour (le jour sans alcool n'a pas trop marché), mais comme toujours lorsqu'il fait des efforts, ça ne dure pas longtemps, et il re-boit 2 bières par jour en ce moment.

Chaque fois que j'essaye de lui en parler, il se braque un peu en disant que ça va, c'est pas grave etc alors que je trouve que ça l'est!

Je ne pense pas qu'il soit dépendant car de temps en temps, le week end, il n'a pas d'alcool et son comportement ne change pas, il n'a pas l'air d'en avoir envie. Il ne va pas sortir de la maison spécialement pour en acheter, il ne boit pas le matin et après les soirées très arrosées, il n'a pas du tout envie de boire le lendemain car trop bu la veille

Cependant vu sa fragilité vis-à-vis de l'addiction (cigarette, drogues), j'ai peur que petit à petit, une addiction plus forte s'installe.

J'aimerais qu'il réussisse à modérer sa consommation afin de préserver sa santé et de ne pas devenir dépendant et de devoir arrêter l'alcool pour toute sa vie

Comment pourrai-je l'aider ?

Merci beaucoup