

## BOIRE POUR DORMIR

---

Par Profil supprimé Postée le 20/12/2018 13:23

Bonjour mon conjoint bois pour dormir comment faire pour que ça change ?

---

### Mise en ligne le 20/12/2018

Bonjour,

Nous disposons de peu d'éléments de contexte pour répondre à votre question, pour autant nous allons tenter d'y apporter quelques pistes de réflexion.

Vous nous dites que votre conjoint consomme de l'alcool pour faciliter son sommeil et vous aimeriez que cela change.

Il s'agirait de comprendre dans un premier temps, les raisons de ses difficultés à l'endormissement. Il serait intéressant d'échanger avec lui sur d'éventuelles préoccupations le concernant (travail, stress, inquiétudes...) et qui pourraient influencer son sommeil.

La consommation d'alcool lorsqu'elle s'installe de façon régulière peut masquer des difficultés d'ordre personnel telles que le mal-être, l'anxiété, les contrariétés.

C'est pourquoi nous ne pouvons que vous conseiller de favoriser le dialogue pour comprendre ce qu'il vit actuellement, mais aussi ce que lui permet l'alcool en dehors de la question du sommeil.

Contrairement à l'idée reçue, il est clair que, même si l'alcool est un sédatif, il dérègle le cycle du sommeil, exacerbe certains troubles du sommeil et provoque des répercussions sur les périodes d'éveil. Il serait souhaitable de l'en informer et éventuellement de lui conseiller de voir un médecin pour trouver une alternative à ses difficultés de sommeil.

Nous vous transmettons en bas de page un lien concernant l'alcool et les proches. Cela vous permettra d'obtenir des informations afin d'aborder au mieux la question avec votre conjoint.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi en parler avec nos écoutants en composant le 0980 980 930 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet 7 jours sur 7 de 14h à minuit.

Nos services sont anonymes et gratuits.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- L'alcool et vos proches