© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

A partir de quel moment on peut considérer qu'on a un problème avec l alcool?

Par Ansme43 Postée le 13/01/2023 16:28

> Bonjour, Je me demande si mon conjoint a une mauvaise relation avec l'alcool. Depuis son enfance, il a souvent vu ses parents boire la semaine comme le week end plus que de raison. Cela fait 7ans que nous sommes ensemble. Au départ nous sortions beaucoup en soirées donc il buvait de l'alcool dans un cadre festif, cela ne me posait pas de soucis. Puis on s'est plus posés, moins de soirées, plus de stress avec des travaux chez nous ou le boulot. Et là depuis quelques années il boit en "cachette". C'est à dire si je ne suis pas à la maison ou si je vais prendre ma douche, sortir le chien... Il ne va pas se souler complètement mais 1,2 ou 3 verres ..que ce soit en fin de matinée, dans l après midi, début de soirée ou avant d'aller se coucher. Et il va essayer de le cacher dans le sens aller acheter des bières ou du vin dans l'après midi s'il sait que je ne suis pas là le soir. Ou me dire j'ai bu juste une bière en laissant 1 bouteille vide alors qu'il en aura bu 2 autres et jeté 2 autres. Après il peut s'agir de tout comme alcool, bière, vin, whisky,vodka,Cognac... Il me dit en plus qu'en général il ne l apprécie même pas mais il va me mettre en porte à faux si je lui demande s'il a bu et mentir, pour ensuite avouer en général quelques heures plus tard ou le lendemain. Au départ il me disait que c était quand il était seul en jouant à la console mais là il n'a pas de console et le fait toujours, il me disait que c était quand il était stressé mais la dernière fois il m'a dit avoir passé une super journée avec ses collègues ce qui ne l'a pas empêché de boire du rosé en début d'après midi et du cognac au coucher. Ce ne sont pas des très grosses quantités donc pour lui il ne voit pas le problème, est ce moi qui voit un problème la ou il n'y en a pas (pour moi on boit un verre d alcool pour l apprécier, pas n'importe quand dans la journée et en général pas seul)? Il ne veut pas voir quelqu'un pour en parler et ne se voit pas arrêter complètement de votre face aux regards des gens qui on a du monde a la maison ou si on est invités. Qu'en pensez-vous? Y a t il un problème, et si oui que faire? De mon côté ses mensonges me posent beaucoup et notre relation n'est pas au top. Merci

---

Mise en ligne le 16/01/2023

Bonjour,

Nous entendons tout à fait vos questionnements et votre souhait d'être guidée pour vous positionner vis à vis de votre conjoint dont le comportement avec l'alcool vous préoccupe.

Il est d'abord important de distinguer d'une part, vos inquiétudes par rapport à la consommation d'alcool en elle même et aux risques qu'elle peut représenter pour votre compagnon et d'autre part, les conséquences sur la confiance et l'équilibre dans le couple.

Les repères qui sont actuellement donnés pour limiter les risques d'une consommation d'alcool sont les suivants : pas plus de 2 verres par jour, pas tous les jours, et pas plus de 10 verres par semaine.

Au delà de ces données factuelles, c'est surtout le rapport à la consommation qui permet d'évaluer un éventuel risque de dépendance. Le fait que les consommations de votre compagnon aient augmenté, qu'elles se fassent en cachette et qu'elles s'associent à des mensonges peut effectivement être le signe d'une difficulté à les gérer.

Il est probable que votre compagnon recherche les effets de l'alcool pour faire face à certains états (stress, anxiété ou autre), pour chercher la deshibinition, la récompense, les possibilités sont multiples et souvent complémentaires. Le mensonge, qui est très difficile à vivre du côté de l'entourage, lui permet ainsi d'éviter de faire face à un sentiment de honte ou de faiblesse vis à vis de son comportement.

De son côté, il imagine peut-être que c'est uniquement la consommation qui vous fâche. Pourtant, à vous lire, il semble bien que sa consommation d'alcool vous inquiète plus qu'elle ne vous met en colère.

Nous vous encourageons à initier le dialogue, non pas concernant la consommation d'alcool en elle même, mais concernant vos sentiments actuels vis à vis du mensonge et de la relation. L'idée est de ne pas pointer la consommation en elle-même, ce qui risquerait de braquer votre ami et de renforcer les tensions entre vous, mais d'ouvrir le dialogue sur votre position à vous, afin qu'il puisse éventuellement s'exprimer sur la sienne.

Si vous le souhaitez, en tant qu'entourage, vous pouvez trouver de l'aide dans un centre de soin spécialisé en addictologie sous forme de consultation individuelle avec un. infirmier.e ou un.e psychologue. Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons l'adresse d'un de ces centres qui pourra vous recevoir gratuitement et dans la confidentialité.

Nous vous joignons également un lien vers un article de notre site internet qui complète cette réponse.

Si vou souhaitez echanger avec un.e écoutant.e à propos de cette situation, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h et sur le tchat internet de 08h à 00h du lundi au vendredi et de 08h à 14h le week-end. C'est gratuit et anonyme.

Nous vous souhaitons bon courage et bonne fin de journée,

Bien cordialement,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

Association Addictions France - Centre d'Addictologie du Puy-en-Velay

21, rue des Moulins
43000 LE PUY EN VELAY

Tél : 04 71 09 49 80
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Lundi 9h-17h, mardi 9h-19h, mercredi de 9h à 12h et de 13h-17h, jeudi et vendredi 9h-17h.
Accueil du public : Sur rendez-vous. Lundi 10h-17h, mardi 9h-19h, mercredi 12h-17h, jeudi et vendredi 9h-17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par un psychologue clinicien, le lundi et le mercredi après-midi, sur rendez-vous, en individuel.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche