FORUMS POUR L'ENTOURAGE

NE SAIS PAS COMMENT RÉAGIR FASSE À SON ALCOOLISME ALORS QU'IL EST PARFAIT SUR PLEIN D'AUTRES CHOSES

Par violette488 Posté le 08/04/2024 à 14h59

Bonjour,

J'écris ici car je ne sais pas comment réagir fasse à l'alcoolisme de mon copain. Depuis 2 ans qu'on se connaît il a toujours eu un penchant dans l'alcool, c'est un peu son réconfort lors de ses moments de solitude ou de décompression après le travail.
Il boit tous les jours 2 ou 3 bières, et le we commence à boire dès 12h. Il est souvent dans un était raisonnable et n'a jamais de propos déplacés ou de violences, au contraire.
Hier je travaillais toute la journée, lui était en repos. Quand je l'ai retrouvé, il avait fait tout le ménage de la maison, les lessives, fait à manger etc, ce qui est très touchant et respectueux dans un couple, cependant il avait bien picolé la journée...
Je me suis emportée car je trouve ça triste et pas normal de boire seul comme ça toute une journée. Il me disait qu'il ne fait rien de mal, qu'il avait fait toutes les tâches ménagères à la maison pour me soulager etc et qu'il m'en voulait de lui remarquer qu'il avait beaucoup bu...
Comment réagir face à cette situation ? Je sais qu'il traverse une phase pas simple mais c'est dur pour moi de le voir boire tout seul toute une journée...

7 RÉPONSES

Force2Courage - 08/04/2024 à 20h34

Bonjour Violette,
L'alcoolisme est une maladie, qui nécessite avant toute chose une prise de conscience de la part du consommateur avant de pouvoir se soigner. Vous avez la grande chance de ne pas avoir tous les désagréments des crises alcoolique (violence verbale, physique, black out...). Je pense que la situation sera peut être plus facile à faire basculer dans le bon sens. Comme face à toute maladie, et tant que son comportement est correct, je vous conseille de ne pas être dans le jugement mais véritablement dans la discussion constructive. Vous tenez à lui, sa santé peut vite se détériorer. Vous pouvez le faire sous la forme de défi amusant, stimulant / valorisant pour lui... Vous ne devez jamais cesser la discussion. Son alcool ne doit pas devenir tabou, il ne doit penser qu'il sera plus simple de se cacher. Et il ne doit dénigrer votre point de vue. A ce stade, il peut encore contrôler sur du long terme, il peut encore faire la fête et redresser après. S'il tombe dedans maintenant, il se battra toute sa vie. A lui de prendre le contrôle aujourd'hui.
Il y a 20 ans, j'ai fait l'erreur de me taire, et tout à empirer jusqu'à rendre la vie dans cette maison insupportable pour tout ses occupants, lui comme moi et ma fille aussi. Si c'était à refaire je me battrai dès le début pour lui faire entendre les dégâts et je partirai quand je me rendrai compte que son alcool était plus important que moi.
Ne lâchez pas, faites vous entendre, garder la discussion grande ouverte, sans jugement mais parce que l'amour se mérite de part et d'autre.

Bon courage

Matbol - 09/04/2024 à 03h26

Je suis comme ton copain...
pour t'expliquer l alcool nous stimule et nous motive à faire pleins de choses, c est complètement psychologique bien sûr!
Le problème c est qu il est dans le déni total apparemment, avec le temps il boira de plus en plus car il s'habituera a l effet et ça risque de le rendre mauvais ou dépressif... faut qu'il prenne conscience de lui même, tu ne peux rien y faire malheureusement car il se cachera si tu t opposes à lui ...
Il faudrait qu'il voit qq un qui a complètement sombré peut être pour prendre conscience qu'il ne veut pas finir pareil...l alcool détruit très rapidement

Courage

Furiosa - 09/04/2024 à 08h19

Bonjour,
Je comprends très bien ce que tu traverse. Je l'ai vécu aussi avec mon conjoint et ça a été la source de nombreuses disputes. Peut-être faut-il te questionner sur ton rapport à l'alcool ? Pourquoi ça te met mal-à-l'aise ? Est-ce que ça te trigger parce que ça évoque des souvenirs difficiles est ce que tu t'inquiètes pour sa santé ? Je pense que c'est important d'arriver à d'abord mettre des mots sur tes inquiétudes. Je pense aussi que dans ces cas-là c'est bien de parler en "on" et pas en "tu". Je ne sais pas come

Furiosa - 09/04/2024 à 08h25

Je ne sais pas comment tu bois, mais le fait qu'il boive après le travail me suggère qu'il y a peut-être un rituel de l'apéro chez vous ? Dans tous les cas, je pense que ça passe toujours mieux de dire "tiens on devrait peut-être réduire notre consommation" que de dire "tu". Ça devient presque une activité de couple, alors que dans l'autre cas c'est un problème et il pourrait peut-être se braquer. Peut-être amener dans un premier temps une réduction subtile (avec mon conjoint à une période, on a arrêté d'acheter de la 8.6 et à la place on partageait une bouteille de bonne bière), ça a permit de faire le point. Peut-être que ton conjoint se rendra compte plus facilement de pourquoi sa consommation d'avant était excessive et qu'il aurait plus de facilité à faire le point une fois ce premier recul pris. Communiquer et parle lui sincèrement de ce que ça te fais ressentir, ça évitera les accusations de type "tu veux me contrôler etc". J'espère que c'était clair, désolée si je ne m'exprime pas bien. Bon courage à vous deux

---

Flo6969 - 09/04/2024 à 08h39

Bonjour Violette,
Mariée depuis 10 ans, en couple depuis 13.
Je n avais pas compris le problème qu est l alcool dans sa vie.

Il a 66 ans, je vois les traces de l alcolisme dans ce qu il est.

J ai 55 ans, beaucoup de liens avec lui dans de très nombreux domaines.

Une séparation serait douloureuse et difficile.

Mais ma vie n est pas drôle.

Avez vous envie de ce futur la, vous qui êtes jeune ?

Avez vous vraiment envie d endurer toute votre vie les conséquences de l alcolisme ?

Je vous recommande de lire un fil qui s apelle mon journal de liberté dans l espace consommateur.

Vous en saurez plus sur ce qui vous attend.

Et il vaut mieux être informée.

Bon courage, il en faut pour faire sa vie avec un alcoolique, aussi charmant soit il.

Athenadora - 06/05/2024 à 16h44

Bonjour.
C’est marrant, car en lisant votre message, je me retrouve un peu.
Mon compagnon boit, la semaine il va boire 2 ou 3 bières le soir en rentrant du travail, le weekend en journée il va boire de la bière et le soir passer au whisky.
Il n’est jamais ivre, juste un peu éméché, il tient très bien l’alcool apparement.
Moi je ne boit pas d’alcool, quand je l’ai rencontré ça m’a même fait bizarre de le voir boire en semaine car je n’ai pas été éduqué comme ça. Dans ma famille on ne boit que lors d’occasion spécial ou quand on a des invités. Chez lui ils prennent l’apéro chaque soir.
Ça je l’ai accepté. Mais c’est la quantité qu’il boit qui m’inquiète et qui fait que du coup on ne sort pas beaucoup. J’ai l’impression qu’on ne profite pas de notre temps ensemble car souvent du coup il boit le vendredi soir, se repose et reboit le samedi et du coup se repose à nouveau le dimanche.
En dehors de ça il est hyper romantique,cuisine, fait le ménage…

Quand il a rompu avec son ex il est tombé dans un alcoolisme profond et a même finit en cure de désintoxication. Ça a fonctionner mais il a vite repris. Même si il est pas revenu à ce qu’il buvait avant.
Il arrive à ce restreindre. Quand on a des amis qui viennent passer la semaine à la maison il ne boit pas de whisky du tout et se contente de 2 bières le soirs donc je sais qu’il est capable de se restreindre mais quand on est que tout les deux j’ai parfois l’impression qu’il ne fait pas d’effort. Alors que pourtant si.

Je l’aime et je sais qu’il en ai capable donc je ne veux pas le quitter. Je ne sais juste pas comment l’aider et j’ai besoin de pouvoir en discuter avec quelqu’un d’extérieur.

Courage à vous.

---

violette488 - 06/05/2024 à 17h21

Bonjour,

Merci à tous pour vos réponses, c'est toujours agréable de recevoir un peu de soutien.

Je crois que j'ai longtemps été dans le déni en me disant que ça irait, puis j'ai aussi un peu augmenté ma consommation, même si ça reste très raisonnable.

Il a des problèmes persos depuis plusieurs semaines, et semble retomber un peu en dépression et sa consommation réaugmente aussi. Ca devient compliqué pour moi car il s'isole de plus en plus (avec des connaissances extérieures) en même temps.

Je l'ai fortement encouragé à aller voir un professionnel de santé (psychiatre/psy) car j'ai l'impression qu'il glisse doucement vers le bas. Même si il continue à aller au travail, faire les tâches ménagères à la maison etc.

J'en suis presque à vouloir prendre l'air pendant quelques temps mais je sais qu'il a énormément besoin de moi.

Courage à tous ceux qui sont dans cette situation, et évidemment que les ultimatums ou l'accuser n'est pas la bonne manière...