

L'ALCOOL ET VOS PROCHES

MON AMI BOIT TROP, COMMENT LUI EN PARLER ?



Quand un ami boit trop, le sujet peut être difficile à aborder.

L'important est de faire en sorte qu'il ne se braque pas, d'éviter de le vexer, de se disputer ou de mal formuler ce qu'on voudrait dire. Beaucoup de choses peuvent faire obstacle au dialogue, par exemple, être dans le jugement (« C'est mal », « C'est nul », « Ça ne sert à rien ») ou lui dire ce qu'il faudrait faire.

Avec des mots simples et sincères, vous pouvez lui expliquer ce qui vous inquiète dans son comportement et l'inviter à réfléchir aux raisons qui l'amènent à boire autant. Choisissez un moment où, l'un et l'autre, vous avez du temps pour discuter dans un lieu qui se prête à ce type d'échange.

N'hésitez pas à parler de votre inquiétude par rapport à la situation. Votre ami aura alors d'autant plus envie de se confier à vous. À partir de là, un échange constructif peut avoir lieu.

S'il ne parvient pas à en parler, c'est qu'il n'est sans doute pas encore prêt à aborder ce problème, mais il saura que vous avez ouvert la porte au dialogue et qu'il peut se tourner vers vous le moment venu.