ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Postée le 21/03/2019 20:55

Bonjour marié depuis 2016 et en couple depuis 14 ans maman de 3 enfants je pense que mon mari à un probleme avec l'alcool il a toujours "bien soirée mais vraiment à se prendre des cuites mais depuis environ 4 ans je dirai que c'est devenu pire il arrive à boire le matin le 12h le soir l'après midi et vu quil ne mange pas ça lui monte à ma tête assez vite. Il me dit quil boit pour oublier (il a des souci avec ses parents) et que c'est le seul moyen quil à d'oublier et d'être bien hors je ne.suis pas d'accord quand je rentre du travail et qu'il est comme ça a 13h c'est quil y a un souci ou est ce moi Il suit trop exigeante il me dit que je ne.comprend rien et que je ne.peux pas me.mettre à sa place et que cest comme.ca que ça ne.changera pas .
Je ne.sais pas comment réagir et comment faire

Mise en ligne le 25/03/2019

Bonjour,

La consommation de votre mari semble effectivement problématique puisqu'il boit du matin au soir et que celle-ci impacte son comportement, votre couple, ….

Il vous dit boire pour oublier ses soucis. L'alcool présente des effets anxiolytiques et antidépresseurs. De ce fait, il vient rapidement prendre place « comme un médicament » pourrait le faire, l'aidant à s'apaiser psychiquement.

Ce n'est évidemment pas une solution mais c'est celle qu'il a trouvée pour essayer de tenir psychologiquement.

Il faut souvent du temps pour que quelqu'un reconnaisse avoir un problème avec l'alcool et pour qu'il souhaite se faire aider. On retrouve des sentiments de honte, de culpabilité importants mais également la peur de se passer du produit.

Comme vous l'avez certainement compris, on ne peut pas le forcer à entreprendre une démarche de soins, à faire une cure de sevrage. Il faut qu'il soit volontaire de cette démarche pour qu'elle ait du sens, afin qu'il soit acteur de celle-ci.

Le fait d'insister sur ce sujet risque de générer encore plus de tensions, ce qui n'est pas aidant dans la situation.

Ainsi, et afin d'établir un dialogue plus ouvert, vous pourriez évoquer avec lui la possibilité d'aller voir un thérapeute afin de parler de ses difficultés familiales. Cela pourrait être un premier pas vers du soin et qui l'aiderait à travailler sur le fond du problème.

Vous nous dites ne pas savoir comment discuter avec lui. Nous vous suggérons alors de lui parler de vos peurs, de vos sentiments, de votre inquiétude, de ce qui ne va pas dans votre couple. En parlant de vous, de ce que vous ressentez, peut-être que par ricochet, cela pourra le renvoyer à ses propres agissements et aux conséquences sur votre quotidien.

Nous avons conscience du sentiment d'impuissance dans lequel vous vous trouvez et qui n'est pas facile à accepter.

En attendant, il semble donc important que vous vous recentriez sur vous, que vous preniez du recul afin d'identifier quelles sont vos propres limites, ce que vous êtes en mesure ou pas d'accepter dans votre couple et par rapport à votre vie de famille.

Pour du soutien, ou pour savoir comment vous positionner avec lui, sachez que vous pouvez contacter des professionnels de santé (médecin addictologue, psychologue, ….). Ces consultations se trouvent dans des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Elles sont gratuites et confidentielles. Votre conjoint pourra si rendre également le jour où il se sentira prêt.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées du centre le plus proche de chez vous.

Pour un échange plus approfondi sur votre situation, sachez aussi que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au *0980 980 930* , appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet www.alcool-info-service.fr , tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA - CAARUD ET ANTENNE MOBILE CAARUD - CENTRE RIMBAUD

19, rue Augagneur
42300 ROANNE

Tél : 04 77 70 11 25
Site web : www.centre-rimbaud.fr/
Secrétariat : Lundi de 9h à 12h - Mardi de 9h à 12h et de 15h15 à 17h - Mercredi de 9h à 12h - Jeudi de 10h15 à 12h - vendredi de

9h à 12h
Accueil du public : Sur rendez-vous le lundi et mardi de 9h à 12h et de 13 à 18h - le mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13 à 17h Deux permanences d'accueil collectif convivial (autour d'un café..) sans RDV sont proposées le mardi et le vendredi de 9h15 à 12h
Centre : Mercredi de 9h30 à 11h30 - Groupe de soutien spécifique pour les femmes (un entretien préalable est proposé pou une présentation mais l'accueil pour le groupe est sans inscription nécessaire préalable)
Consultat° jeunes consommateurs : Assurées par une psychologue soit le mardi soit la semaine suivante le jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h Assurées par une infirmière le mercredi de 9h à 12h , jeudi de 10h à 12h et de 13h à 17h
Service mobile : CAARUD mobile distribution uniquement de Roule ta paille et Roule ton Car - L'infirmière et l'assistante sociale se déplacent sur des points de rendez-vous fixés avec les usagers plutôt les lundi de 9h15 à 12h15h avec des personnes déjà suivies au CSAPA
COVID -19 : Mai 2022 - accueil sur rendez-vous uniquement mais deux permanences d'accueil collectif convivial (autour d'un café, de jeux) sans rendez-vous sont proposées le mardi et le vendredi de 9h15 à 12h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service