VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MON MARI BOIT ET JE ME SENS SEULE FASSE A CE PROBLEME

Par ETOILE75 Postée le 25/08/2020 20:00

EST-CE NORMALE D'AVOIR PEUR D'EN PARLER.

Mise en ligne le 26/08/2020

Bonjour,

Vous nous contactez aujourd'hui afin d'évoquer vos difficultés à faire face aux consommations excessives d'alcool de votre mari.

Nous comprenons bien votre malaise et vos craintes pour en parler. Et, oui, il, est tout à fait normal de ressentir ces émotions.

Le fait de nous écrire aujourd'hui montre que vous commencez déjà à trouver la force de demander de l'aide, et c'est une très grande étape.

L'entourage de consommateurs d'alcool est en première ligne pour supporter les effets problématiques de l'alcool (isolement, agressivité, auto destruction, déni..) et il est important de ne pas rester seul pour porter la situation.

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre démarche, et nous vous invitons à le faire, il existe plusieurs options.

Vous pouvez nous contacter par téléphone (0 980 980 930) de 08h à 02h ou par tchat de 08h à 00h, afin d'obtenir une écoute, des conseils, du soutien.

Vous pouvez aussi en discuter avec d'autres personnes vivant la même situation : sur nos forums, ou au sein de groupes de paroles destinés à l'entourage.

Ces groupes de paroles peuvent être proposés par des associations, comme "Al Anon", ou dans des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Si toutes ces options existent, c'est justement parce qu'il est très éprouvant de vivre aux côtés d'un proche dépendant, et vous n'avez pas à en avoir honte.

Nous vous souhaitons bon courage,

Bien à vous,