

## ADDICTOLOGUE

Par Angel7586 Postée le 25/06/2021 19:32

Bonjour Mon mari a 45 ans et boit quotidiennement. Il a reconnu être dépendant et a essayé de réduire sa consommation seul mais cela a été un échec. Nous allons avoir un rdv avec un addictologue mais il ne veut py arrêter de boire il souhaite apprendre à boire correctement. Ne plus être dans l'excès. Du coup je me demande si cela est possible ??? Où est il forcer d'arrêter complètement ??

### Mise en ligne le 28/06/2021

Bonjour,

Votre mari a pris conscience de ses difficultés avec l'alcool, et a entrepris de reprendre le contrôle dessus: tout d'abord seul, puis en sollicitant un addictologue. C'est une démarche très positive.

Comme a pu en faire l'expérience votre mari, se détacher de l'alcool sans aide extérieure est extrêmement difficile, en particulier si l'alcool s'est ancré dans son quotidien. De plus, la réduction trop importante ou l'arrêt de l'alcool peut être dangereux pour la santé, il est donc conseillé d'en parler à des professionnel-le-s de l'addictologie, ce que s'appête à faire votre époux.

De nos jours, les soins en alcoologie ne sont pas uniquement centrés sur l'abstinence, mais s'élargissent vers ce que l'on appelle une consommation contrôlée. Effectivement, l'abstinence peut se révéler être un objectif trop éloigné des possibilités, des envies ou du mode de vie de la personne concernée. C'est la raison pour laquelle un accompagnement à la régulation des consommations peut se révéler parfois plus pertinent. Ainsi, contrôler sa consommation d'alcool permet de réduire les risques pour la santé, et diminuer les effets néfastes qu'elle peut avoir sur le quotidien (relations, estime de soi...).

Que ce soit vers la gestion de la consommation ou l'abstinence, votre mari s'engage dans une démarche qu'il doit explorer, et construire progressivement. En cela, l'appui de professionnel-le-s est essentiel. Un addictologue est un excellent recours, et en parallèle nous vous suggérons de lui proposer un soutien plus global. Il existe des Centres de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), au sein desquels votre mari pourra bénéficier d'un accompagnement plus large, pas uniquement axé sur l'alcool. Il pourra notamment tirer avantage d'un soutien psychologique, afin de pouvoir modifier ses habitudes de vie, souvent imbriquées avec l'alcool. Nous vous glissons en fin de réponse deux adresses à proximité de votre lieu de résidence proposant toutes deux un accompagnement pluridisciplinaire: l'une d'un CSAPA, et l'autre d'une Unité de soins en addictologie. Nous ajoutons également l'article de notre site internet consacré à la diminution de la consommation d'alcool.

Par ailleurs, nous savons combien il peut être complexe et exténuant de soutenir son conjoint en difficulté avec l'alcool, même lorsqu'il entame une démarche de soins. Il vous est possible de vous adresser au CSAPA pour être reçue ponctuellement, en cas de besoin de soutien. Nous vous encourageons également à recontacter notre service, si vous en ressentez le besoin. Nous prendrons le temps d'échanger sur ce que vous ou votre mari traversez. Nous sommes ouverts tous les jours sans exception, par téléphone (au 0 980 980 930, entre 8h et 2h, numéro anonyme et non surtaxé), ou par tchat (entre 8h et minuit).

Bien cordialement.

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

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE- CSAPA SAINT BRIEUC

3 Ter, Rue Jules Vallès  
22000 SAINT BRIEUC

Tél : 02 96 60 80 69

Site web : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-13h et 14h-17h- Mardi après-midi 16h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeudi après-midi

Voir la fiche détaillée

### UNITÉ D'ADDICTOLOGIE DE LIAISON

10, rue Marcel Proust  
Centre hospitalier de Saint-Brieuc  
22023 SAINT BRIEUC

Tél : 02 96 01 75 60

Site web : [www.ch-stbrieuc.fr](http://www.ch-stbrieuc.fr)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières - PCR de moins de 72 heures pour une hospitalisation

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- Diminuer sa consommation d'alcool