ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE N'ARRIVE PLUS À ACCEPTER

Par dorothy80 Postée le 06/08/2021 15:20

Bonjour tout le monde. C'est la 1ère fois que j'écris sur un forum. Je suis avec mon conjoint depuis 6ans et nous avons un petit garçon de 3ans1/2. Mon conjoint est dépendant à l'alcool et n'arrive pas il ne se passe pas 1 semaine sans qu'il boive. Il travaille en 3*8, c'est à dire une semaine le matin et une semaine le soir. Je suis personnellement gérante de mon commerce et je travaille toute la journée. Nous avons eue plusieurs fois des disputes au sujet de sa consommation d'alcool et j'ai même quitté le domicile une semaine avec mon fils. J'essaie de l'aider comme je peux mais j'ai beaucoup de mal à accepter sa consommation ayant moi-même vécu une période de mon enfance avec un père dépendant. Je pense avoir essayé toutes les méthodes pour l'aider : la menace, le chantage, le compromis...mais ma confiance en lui a fortement diminué. Je ne rentre jamais sereine à l'idée de revenir à mon domicile de peur de l'état dans lequel il sera. Sa consommation n'est pas excessive : 2 despe 50cl la plupart du temps ou 2 verres de whisky. Ca n'est pas tous les jours mais au moins 2 fois / semaine. Cette semaine il est seul à s'occuper de notre fils et je ne tolère absolument aucun écart mais Lundi il a bu et j'ai un doute pour ce midi l'ayant eu au téléphone sa voix m'a semble étrange (j'ai pris l'habitude de détecter les signes). Comme c'est quelque chose que je vis très mal, ma dernière proposition en date de Samedi dernier, j'ai proposé de boire uniquement quand je suis avec lui et dans la limite de 3 verres de vin ou wkisky ou 2 despe, pas de consommation quand il est seul et encore moins quand il est avec notre fils. Il n'a rien redit sur mon compromis mais dès le début de la semaine il n'honore pas ce que nous avons convenu. Je ne sais plus quoi lui dire car ça n'a jamais grave pour lui. Je l'aime de tout mon coeur et c'est pour ça que j'ai beaucoup de mal à partir mais je m'épuise psychologiquement à vouloir y croire. Je ne cesse de retrouver des cadavres de bouteilles de wkisky ou despe partout dans le garage et j'ai honte si quelqu'un tombe dessus. J'ai besoin de votre aide pour comprendre si c'est moi qui ai un problème avec la tolérance à l'alcool, si c'est lui ou nous 2. Je précise que je ne consomme moi-même pratiquement pas (1 verre en repas de famille et encore !). Merci pour avoir pris le temps de lire et pour vos conseils. Bon après midi

---

Mise en ligne le 10/08/2021

Bonjour,

Tout d'abord, vous n'êtes pas sur le forum mais sur notre rubrique « vos questions/nos réponses» où l'équipe d' Alcool info service vous répond. Vous trouverez en bas de page un lien menant vers notre forum.

Nous comprenons que cette situation puisse être difficile à vivre pour vous. Comme vous l'expliquez vous êtes épuisée par le fait que votre conjoint ne respecte pas ses engagements et manifestement la consommation d'alcool est associée pour vous à des souvenirs douloureux.

Si ce qui est tolérable ou non en terme de consommation d'alcool est assez subjectif, surtout au sein d'un couple, il est possible d'utiliser les repères de consommation donnés par Santé Publique France qui sont : « maximum deux verres par jour et pas tous les jours ». Vous pouvez également utiliser notre « alcoomètre », qui permet de mesurer sa consommation d'alcool; vous trouverez un lien en bas de page.

Au-delà des quantités, nous ne sommes pas égaux face aux drogues et il convient de mesurer quel impact a cette consommation sur votre conjoint, dans quel état cela le met-il. Il est possible que cette consommation lui permette de se détendre sans qu'il soit en état d'ébriété mais à l'inverse cela peut suffire à engendrer un état d'ivresse. C'est surtout cela qui doit être pris en compte pour savoir s'il est en capacité de bien s'occuper de votre fils ou non. Le fait qu'il boive de cette manière n'est pas forcément synonyme d'une éventuelle forme de maltraitance.

Par ailleurs, les conflits que vous décrivez ont eux, certainement, une incidence sur votre fils, aussi jeune soit-il. Il est donc important d'essayer de pacifier le dialogue entre vous bien que cela semble difficile tant le sujet et le non-respect de ses engagements vous crispe et nous le comprenons tout à fait.

Enfin, il peut y avoir un écart dans son discours et ses actes. Est-ce finalement plus difficile qu'il ne le pensait pour lui de ne pas boire où est-ce une manière d'éviter le conflit que de se ranger à votre compromis. Continuer le dialogue semble pertinent pour mieux comprendre son rapport à l'alcool et pouvoir alors être force de proposition.

Si votre conjoint est en difficulté pour diminuer ou stopper ses consommations, il peut se faire aider dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où des équipes pluridisciplinaires (médecin addictologue, psychologue…) proposent des accompagnements individuels et ce, de façon gratuite et confidentielle. Vous trouverez en bas de page un lien pour un CSAPA à Saint Ouen.

Par ailleurs, ces centres spécialisés accueillent également l'entourage de personnes en difficulté avec l'alcool. Vous pouvez donc également solliciter un rendez-vous pour obtenir conseils et soutien face à cette situation. Cela pourrait vous procurer un certain apaisement par rapport aux tensions actuelles et vous permettre ainsi de reprendre le dialogue plus sereinement avec votre conjoint.

Nous vous joignons deux articles complémentaires à ce sujet.

Vous et/ou votre conjoint pouvez également nous contacter par téléphone ou par chat pour un échange plus approfondi. Nos écoutants prendront le temps de vous écouter, vous informer, vous soutenir, vous aiguiller. Alcool info service est joignable tous les jours de 08h à 02h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé et anonyme) et par chat 7j/7 également.

Cordialement.

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

CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

62, avenue Gabriel Péri
1° étage du Centre Municipal de Santé
93400 SAINT OUEN

Tél : 01 49 45 68 99
Accueil du public : Lundi, mercredi et jeudi: 9h-12h et 13h30-17h30. Mardi 9h-12h et 13h30-16h30 et vendredi: 9h-12h et 13h30-19h.
COVID -19 : Information fin Mars 2021 : Accueil sur rendez-vous en présentiel avec respect des gestes barrières pour la psychologue, seul le médecin addictologue assure ces rendez-vous en téléconsultations.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Alcoomètre
- gclsrc=aw.ds

Autres liens :

- Comment aider un proche ?
- Comment me faire aider ?