MON CONJOINT EST-IL DÉPENDANT ?

Par Piloui17 Postée le 10/09/2022 18:19

Bonjour, mon mari et moi traversons une période difficile qui s'éternise depuis 6 ans maintenant. Nous n'arrivons pas à avoir d'enfant (infertilité inexpiquée, tout va bien chez lui comme chez moi). Si de mon côté j'ai fait la démarche d'être accompagnée psychologiquement, lui ne s'y résoud pas. Je ne bois pas du tout. Il est donc difficile pour moi d'évaluer si sa consommation est normale. Les premiers doutes sont apparus pendant le confinement lorsqu'un couple d'amis est passé nous voir et à fait une réflexion sur le nombre de bouteilles vides dans le garage. Je lui en ai parlé et il a reconnu qu'il avait dérapé. Il a réussi à se reprendre (il a une très forte volonté), mais me temps passant, je me suis rendu compte que, par périodes, il est très triste de notre situation et engourdi sa tristesse avec l'alcool. Je lui ai reparlé d'une aide psychologique et lui ai dit que s'il ne voulait pas en parler avec un psychologue j'étais là aussi pour écouter. Rien n'a abouti. Je ne sais pas s'il est vraiment dépendant car il ne bois pas tous les jours et comme dis plus haut c'est par période. Je ne sais pas si mes inquiétudes sont fondées. Le weekend dernier par exemple il a bu entre le samedi 17h et le dimanche soir trois bouteilles de bières de 75cl et une bouteille de vin complète. Ce n'est pas une quantité exceptionnelle pour lui quand il est dans ces moments de tristesse.

Mise en ligne le 13/09/2022

Bonjour,
Vous nous écrivez concernant votre mari pour lequel vous avez des difficultés à évaluer si ses consommations d'alcool relèvent d'une dépendance. Il ne boit pas régulièrement mais par période. Vous nous décrivez également le contexte qui est le vôtre, au regard de votre projet de grossesse depuis un certain nombre d'années. Vous en souffrez tous les deux et constatez que votre mari a recours à l'alcool dans ces moments de tristesse.

Il nous est difficile d'indiquer s'il s'agit d'une dépendance, même avec les éléments que vous rapportez.

Néanmoins, l'important est d'observer le contexte émotionnel dans lequel s'inscrivent les consommations.

Boire seul parce qu'on éprouve de la tristesse ou de la souffrance, peut à terme devenir problématique. Cela confère à l'alcool une fonction de béquille en vue de mieux surmonter les émotions pénibles ou inconfortables. Comme on utiliserait une médication pour apaiser une forme d'anxiété ou de détresse.

En effet, il y a lieu de maintenir le dialogue ensemble, comme vous le faites d'ailleurs, sans jugement et avec compréhension pour lui permettre de mettre des mots sur ce qui ne va pas.

Votre démarche consistant en un soutien psychologique est très positive et il est dommage qu'il ne s'en saisisse pas. Cela doit sans doute lui paraître difficile, peut-être n'y est-il pas prêt actuellement.

Si vous sentez que sa tristesse perdure ainsi que les épisodes de consommation, vous pouvez aussi lui exprimer en quoi cela vous inquiète. Sans le culpabiliser, ni le mettre dans une quelconque injonction. Tentez de formuler votre sentiment en utilisant le « je » plutôt que le « tu ».

Par exemple : « je me sens démunie de te voir triste et que tu refuses d'être aidé » plutôt que « tu bois trop à certains moments et ce n'est pas une solution », etc. L'aborder ainsi lui permettra de ne pas se sentir jugé ou dévalorisé et lui laissera l'opportunité d'exprimer son ressenti.

Par ailleurs, vous nous dites que depuis 6 ans vous traversez une période difficile car vous ne parvenez pas à avoir d'enfant. Vous pourriez peut-être envisager, dans ce contexte qui vous impacte vous deux, d'avoir recours à une psychothérapie de couple. Peut-être que pour votre mari il est moins compliqué d'imaginer une démarche en couple?

Quoi qu'il en soit, nous vous conseillons de maintenir un dialogue de qualité et de confiance pour ne pas que cette situation vous enferme chacun dans une souffrance non verbalisée.

Si vous le souhaitez, vous pouvez parler des consommations de votre mari à un professionnel en addictologie afin d'être conseillée dans votre positionnement. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), dans lesquels médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toute personne confrontée à une problématique d'addiction. Des consultations sont destinées aux proches de personnes usagères. L'idée étant d'être écouté, informé et conseillé pour faciliter le dialogue et permettre un échange apaisé. Les entretiens sont individualisés, confidentiels et gratuits.

Vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver un CSAPA proche de votre ville. Il vous suffira d'y indiquer votre ville et de sélectionner « soutien individuel ».

Enfin, si vous souhaitez échanger autour de cette situation de façon plus approfondie avec un écoutant d'Alcool-info-service, n'hésitez pas. Notre service est accessible tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non-surtaxé) ou par tchat via notre site de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h les week-ends.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service