ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DÉCLIC

Par Lupo Postée le 14/11/2022 06:26

Bonjour. Mon mari est alcoolique depuis 10 ans environ et sa consommation a augmenté au fur et à mesure des années. Je suis mariée avec 2 enfants. Nous vivons très mal son alcoolisme et ses colères.nous sommes toujours dans un climat de tension. Il est conscient de son alcoolisme et à tenté un suivi en CSAPA et chez les alcooliques anonymes mais cela n'a rien donné. Je suis à bout. Je ne sais plus quoi faire. J'aimerai provoquer un déclic pour qu'il se prenne en main.mais je ne sais pas lequel :le quitter, appeler la police quand je sais qu'il conduit en étant alcoolisé? Que faire

---

Mise en ligne le 16/11/2022

Bonjour,

Nous entendons tout à fait la souffrance avec laquelle vous nous contactez aujourd'hui et allons tenter de vous donner le plus d'éléments possible pour vous aider.

Les tensions dans le couple et dans la famille sont devenues omniprésentes et pèsent beaucoup sur vous, ce qui est tout à fait compréhensible.

Sachez déjà que vous pouvez vous même obtenir du soutien dans un CSAPA en tant que proche. Vous pouvez être reçue gratuitement par un.e psychologue pour en parler, être guidée et vous aider à trouver des moyens pour prendre soin de vous.

Pour vous aider à ne pas alimenter ces tensions, nous vous invitons dès que cela est possible à prendre ponctuellement des distances en quittant le foyer pour quelques heures voire pour quelques jours, ou bien à vous isoler dans une pièce en essayant de ne pas réagir à ses colères.

Nous imaginons bien que celà n'est pas toujours évident à mettre en oeuvre mais il est important de vous préserver vous, aussi pour l'aider au mieux.

D'autre part, pour le protéger et protéger les autres, vous pouvez effectivement faire connaitre sa plaque d'immatriculation à la gendarmerie lorsque vous savez qu'il conduit en étant d'ivresse.

Cela dit, il est possible que même malgré tous vos efforts, le déclic ne se produise pas. Cela ne vient pas de vous, c'est simplement qu'il s'agit de sa responsabilité à lui, de son travail à lui.

Si la question de la séparation se pose pour vous, il est important qu'elle ne soit pas réfléchie uniquement dans l'objectif d'avoir un impact sur lui, mais surtout pour vous permettre de réduire le mal-être que la situation entraine pour vous.

Nous vous invitons donc à penser surtout à vous et à ne pas hésiter à prendre du soutien auprès de professionnels.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également en discuter avec un.e écoutant.e en nous contactant par téléphone ou par tchat. Nous sommes joignables au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h et sur le tchat de 08h à 00h.

Bon courage à vous,

Bien cordialement,