

ARRÊT TOTAL OU NON

Par nino3810 Postée le 11/01/2023 20:40

Aujourd'hui ça fait 15 ans que je suis avec mon conjoint, lorsqu'il est avec ses amis il boit à ne plus en finir. Souvent le week-end, parfois la semaine et certains moments seul. Le problème est qu'il prend beaucoup de risques comme conduire. Lorsqu'il a bu il devient méchant dans ses paroles et je ne peux plus de cette situation donc je lui ai mis un ultimatum celui de l'arrêt total de l'alcool mais il aimerait continuer juste à boire du vin. J'ai peur que si j'accepte que petit à petit il retombe dans l'alcool fort ou dois je accepter seulement le vin ... Je suis perdue

Mise en ligne le 12/01/2023

Bonjour,

Nous comprenons une situation conflictuelle en lien avec la consommation d'alcool de votre conjoint et ses propos qui vous font du mal. Il est souvent difficile de trouver quelle attitude adopter afin de trouver un équilibre.

Vous avez probablement pu vous rendre compte après toutes ces années que ce n'est pas à vous que revient la gestion de la consommation d'alcool de votre conjoint. L'ultimatum de l'arrêt total de l'alcool présente le risque que votre conjoint ne soit pas en capacité de tenir un tel engagement et ce, malgré une volonté de le faire. Il est parfois très difficile pour un usager régulier depuis plusieurs années de se projeter sans l'alcool qui vient souvent en réponse à des besoins.

Il est ensuite important de réfléchir à l'issue de cet ultimatum et à ce que vous allez pouvoir tenir pour rester crédible et respectée, à ce que cela va générer si votre conjoint ne parvient pas à respecter votre demande. Il est important aussi que le choix ait un sens pour lui pour qu'il puisse l'accepter.

Votre mari vous dit être prêt à faire des efforts mais souhaite continuer à boire du vin. Là encore, c'est à vous d'évaluer si vous êtes en capacité d'accepter cela, sans tenter de contrôler, ni surveiller, ni compter ou faire des reproches. Cela reviendrait à lui faire confiance sur sa capacité à gérer et ne plus vous occuper de sa consommation. En acceptant de ne pas pouvoir agir directement sur la consommation, vous pourriez peut-être parvenir à vous recentrer sur ce que vous appréciez chez votre conjoint, à partager des moments sans tension, à dialoguer sur des sujets qui vous animent tous les deux, des projets,

Il n'est pas rare que les tensions générées par les disputes et les reproches autour d'une consommation génèrent un effet inverse de celui attendu, l'usager se sentant jugé, mal compris, blâmé, consomme davantage pour apaiser son anxiété, ses émotions. Le lien ci-dessous "Comment aider un proche" vous apportera des pistes supplémentaires. La rubrique comment me faire aider en dessous fera probablement écho à ce que vous vivez.

Si vous souhaitez évoquer cette situation sous forme d'échanges afin d'être aidée dans la réflexion, il est possible de nous joindre tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) au 0980 980 930 ou par chat via le lien « chat » ci-dessous.

Il est également possible de vous rapprocher d'une consultation auprès d'un professionnel spécialisé sur les questions d'addiction. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Elles s'adressent aux usagers qui souhaitent être aidés à mieux gérer leur consommation ou à s'en libérer, mais également à l'entourage tant on sait combien il est affecté et démuni. Nous vous joignons un lien ci-dessous. Si vous souhaitez davantage d'information sur l'orientation, nous vous invitons à nous contacter.

Bien cordialement

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

SERVICE D'ADDICTOLOGIE MUTUALISTE DE VIENNE - SAM

47, avenue du Général Leclerc
Deuxième étage
38200 VIENNE

Tél : 04 74 78 07 80

Site web : urlz.fr/hUpw

Secrétariat : Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 17h (un vendredi sur deux)

Accueil du public : Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 17h (un vendredi sur deux)

COVID -19 : Avril 2022 : Accompagnement médico-psycho-social en présentiel sur rendez-vous pour les personnes de plus de 20 ans (téléconsultations, au cas par cas)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche