ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PROBLÈME D'ALCOOL : ENVIE DE CHANGEMENT, BESOIN D'AIDE ET D'ACOMPAGENEMENT

Par Profil supprimé Postée le 06/12/2014 14:15

Bonjour,

Je vous écris parce que j'ai un problème avec l'alcool, ma conjointe va me quitter (8 ans de couple et 4ème année de vie commune) à cause de ce problème.

Voici le contexte :

Je ne bois pas tous les jours et ne ressent pas l'envie de boire quotidiennement. Toutefois, j'aime prendre un apéritif (2 à 3 fois par semaine ces derniers temps, souvent du Rhum).
Il faut préciser que lorsque je commence à boire, j'ai envie de continuer et ce n'est pas facile de résister.
Mon problème n'est pas un alcoolisme chronique mais plutôt une non maîtrise de ma consommation.

Hier, alors que je prenais un apéritif avec ma conjointe (8 ans de couple et 4ème année de vie commune), elle se trouver dans le séjour et moi à la cuisine pour préparer le dîner, elle m'a surpris en train de boire du vin rouge tout seul alors que mon verre était à peine entamé (cette pratique s'est déjà produite "sans qu'elle ne s'en rende compte"). Depuis, elle ni me parle plus ni m'écouter et a commencer à rechercher un appartement dès hier soir.

Cette situation s'était déjà produite il y a trois ans où nous avions failli nous séparer. Après des aveux sur ma consommation et des promesses d'arrêt, elle avait finit par revenir. A cette époque, je ne pensais pas (ou voulais pas) avoir une aide extérieure.

Je n'ai aucun problème particulier dans ma vie personnelle : nous avons quitté notre région natale (province) pour emménager en Ile-de-France (elle travaille à Paris et j'ai trouvé un emploi à Paris), je viens même de changer de poste pour un meilleur emploi, pas de problème financier, familiaux ou autres... Toutefois, je ne pense pas être vraiment heureux dans ma vie.
Je pense que mon problème avec la non maîtrise de ma consommation serait peut-être due à un événement refoulé de mon passé (mais n'ai pas eu d'événement dramatique qui l'expliquerai d'où le terme refoulé)

Je souhaite consulter un addictologue / alcoologue. J'ai trouvé des adresses sur votre site.

Ma question est la suivante : comment "convaincre" ma conjointe de rester avec moi et m'accompagner dans mes démarches ?

Mise en ligne le 08/12/2014

Bonjour,

Il est difficile de pouvoir vous conseiller sur la conduite à tenir pour que votre femme veuille poursuivre votre relation et vous accompagner dans vos démarches. En effet, nous ne connaissons pas les raisons plus précises qui peuvent faire que les relations se sont dégradées, peut être pour d'autres raisons encore que celles en lien avec votre problème d'alcool.

Nous pouvons néanmoins vous inviter, si ce n'est pas déjà fait, à lui expliquer que le problème n'est pas tant l'alcool, mais bien les difficultés sur le plan psychologique qui vous poussent à boire, comme vous semblez bien le repérer sans pouvoir les identifier pour le moment. Se décaler de l'alcool en soi peut l'aider à faire preuve d'empathie et à réaliser ainsi qu'arrêter peut nécessiter autre chose que de la volonté.

Il peut aussi être aidant d'aller consulter ensemble auprès d'un thérapeute. Il est parfois possible de le faire dans un centre de soins en addictologie. Vous auriez aussi la possibilité de consulter chacun de votre côté dans ce type de lieu. Des professionnels spécialisés tels que des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux proposent une aide régulière, gratuite et confidentielle. N'ayant pas connaissance de votre situation géographique, contactez nous si vous souhaitez être orientés. Vous pouvez aussi informer votre femme de la possibilité qu'elle a de nous contacter pour parler de votre situation, de ce qui est difficile à vivre pour elle, ce qui lui permettra d'être soutenue et informée sur la dépendance à l'alcool. Nous sommes joignables via le Chat (dans la colonne de droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0980.980.930 (appel anonyme et au coût d'un appel local).

Cordialement.