VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT FAIRE POUR NE PLUS LUI PARLER DE SON ADDICTION

Par brisée Postée le 25/01/2015 00:16

> je me rend compte que je parle trop de son problème d'alcool avec mon mari. Je ne dois plus lui en parler du tout ? Il faut que je sois indifférente mais il va continuer à boire s'il voit que je m'en moque, je dois le laisser s'enfoncer de plus en plus pour qu'il réagisse ?

Mise en ligne le 27/01/2015

Bonjour,

Vous vous rendez compte que vous parlez trop à votre mari de son problème d'alcool et vous vous demandez s'il vaut mieux ne plus lui en parler du tout. Vous vous demandez également si le fait de ne plus lui en parler peut aggraver les choses.

Lorsqu'un proche boit, il est effectivement important d'en parler avec lui. Partager ce que vous ressentez, ce qui vous inquiète, l'encourager à réfléchir à sa consommation et à se faire aider... Tout cela peut participer à faire avancer progressivement les choses. Il ne faut donc pas hésiter à aborder régulièrement le sujet, lorsque vous êtes disponible l'un et l'autre. Mais régulièrement ne veut pas dire systématiquement, voire quotidiennement. En effet, le risque dans ce genre de situation, c'est que le problème de consommation devienne le seul et unique sujet de discussion ; sujet qui fâche, qui fait que la relation se détériore, et qu'inmanquablement on réaborde puisque le problème est toujours là, envers et contre tout.

Le rythme auquel votre mari avance ne dépend pas de la fréquence à laquelle vous allez lui parler de ce problème ; les échanges et moments partagés en-dehors de ça sont aussi importants que les discussions sur ce sujet. Il se peut toutefois que vous ayiez besoin d'en parler plus que nécessaire. C'est compréhensible car ces situations ne sont jamais faciles à vivre pour l'entourage. C'est pourquoi les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) reçoivent et soutiennent les personnes qui consomment autant que celles de l'entourage. Nous vous avions indiqué un lien pour connaître les adresses dans notre précédente réponse, n'hésitez pas à les contacter.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Comment aider un proche
- L'aide pour l'entourage