

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### BESOIN D'AIDE ET DE SOUTIEN

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/04/2015 à 14h30

Bonjour,  
Je fais la démarche de m'inscrire sur ce forum pour essayer de trouver de l'aide et des conseils pour mon mari qui a des soucis d'alcool depuis quelques années. Je voudrais lui venir en aide mais toutes les discussions que nous avons ensemble sur ce sujet ne mènent nulle part. Il est rarement ivre mais sa consommation est quand même excessive. Il a prit du poids, a de la tension, des troubles du sommeil ; j'ai peur pour sa santé mais il refuse bien sûr de consulter un médecin.  
Bien sûr il ne boit jamais devant moi mais fait tout en cachette et quand il est prit sur le fait sa parade est le mensonge ou bien il se tourne vers le silence.  
Il n'a jamais été agressif, l'alcool le fait plutôt dormir !! Parfois il reste plusieurs semaines sans boire et tout se passe très bien et ensuite il replonge.  
De mon côté j'ai tout essayé, le dialogue, la colère.....et j'ai vraiment du mal à l'accepter (pour moi et mes enfants).

Je vous remercie de m'apporter des conseils sur mon comportement à avoir avec lui pour lui venir en aide.  
lili26

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 09/04/2015 à 10h13

salut

je pense que si ton mari boit en cachette c'est par honte car il doit se sentir mal dans sa peau.

de ce que tu expliques il est dans le déni complet, vous pourriez aller tout les deux ou tu peux y aller seule s'il faut dans un CSAPA c'est pour les patients et les familles tu y trouvera du réconfort, écoute, aide et soutien de la part de professionnels de santé, (médecin, psy....)

je pense que c'est un bon début pour vous tous, quel âge ont tes enfants ? ton mari arrive t-il à comprendre que même si lui est en souffrance, il fait souffrir tout le monde toi et tes enfants ? il faut les protéger un maximum ce qui n'est pas évident.

Essai de discuter avec SAYANN et BRisée qui sont aussi conjointe de mari alcoolique elle pourront te donner des conseils, tu peux également appeler sur ce site pour avoir une aide.

courage

---

**Profil supprimé** - 09/04/2015 à 13h44

Merci pour ces conseils.  
C'est vrai que c'est pas facile.  
Comme tu dis il est dans le déni total et je n'arrive pas à lui ouvrir les yeux.  
Mes enfants ont 19 et 16 ans ; pour le moment ils arrivent à prendre du recul face à cette situation mais ils ne sont pas dupes.  
Je pense aussi que le dialogue est très important dans un couple.

Je vais prendre contact un CSAPA pour me réconforter un peu.

Merci

---

**brisée** - 12/04/2015 à 01h40

Bonsoir Lili, c'est bien de prendre contact CSAPA, je l'ai fait aussi car je n'en pouvais plus et je suis venue sur ce forum qui m'aide moralement. Et les choses avancent tout doucement. Votre mari est dans le déni et là c'est le plus dur car il faut qu'il comprenne la souffrance de sa famille et la sienne aussi car l'alcoolisme est une maladie. Allez lire mon histoire et vous verrez que mon mari m'a fait souffrir et je souffre encore mais je ne suis plus seule et ça c'est important de se sentir aidé. Un conseil, ne rester pas dans son monde, sortez, vivez pour vous car vous avez le droit d'avoir une vie pour vous, montrez à votre mari que vous l'aimez mais qu'il ne faut pas dépasser certaines limites. Pendant longtemps j'ai reproché à mon mari qu'il était alcoolique au lieu de chercher le dialogue : grosse erreur car cela pousse à boire encore plus. Mon mari a enfin parlé à son médecin et il est sous traitement mais il ne m'a jamais dit en face "je suis alcoolique" cela doit être dur de le dire mais il m'a dit qu'il se sentait mieux et je l'ai félicité car il boit moins. Bon courage

---