ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT CONVAINCRE UN PROCHE DE SE FAIRE AIDER ?

Par Ninoé Postée le 02/01/2017 17:44

Bonsoir,
J'aimerais savoir comment je peux convaincre mon mari de se faire aider pour se sortir de l'alcool.. Il est conscient d'avoir un problème avec sa consommation d'alcool mais ne veut pas employer le terme alcoolique. Il pense toujours pouvoir s'en sortir seul mais ses tentatives furent au mieux quelques semaines jusqu'à ce qu'il replonge.. Pourtant à chaque lendemain de forte alcoolisation il est motivé à arrêter, se rend compte qu'il est allé trop loin mais chaque fois que je lui dis de se faire aider il se braque et affirme pouvoir y arriver seul "cette fois je vais y arriver" et trouve des excuses pour son dernier dérapage "oui mais là si j'ai rebu c'est parce que...". Bref je vois bien qu'il n'y arrive pas seul et surtout qu'il arrive de moins en moins à contrôler sa consommation.. Mais comment faire pour le convaincre de se tourner vers un professionnel ? Quelle démarche lui proposer pour le braquer le moins possible (lui parler d'un psychologue le braque aussitôt, idem pour son médecin traitant..) ?
Merci par avance, en espérant que vous puissiez m'apporter une réponse..

Mise en ligne le 04/01/2017

Bonjour,

Il est sans doute difficile d'aller consulter ou d'utiliser le mot « alcoolique » pour votre mari car cela confirmerait qu'il a effectivement un problème avec l'alcool.

Il semble néanmoins qu'il ait des moments de prise de conscience et c'est un bon début. La réflexion est plus compliquée pour les consommateurs que pour les proches car ces derniers ne voient que les effets néfastes de l'alcool. Votre mari, lui, trouve aussi du plaisir au moment de la consommation, même s'il regrette l'excès par la suite. Il doit accepter de renoncer à ce plaisir immédiat et, vous en conviendrez, se frustrer n'est jamais quelque chose de très agréable.

Afin de l'encourager à se faire aider, vous pourriez lui donner notre numéro (0 980 980 930, de 8 h à 2 h, appel non surtaxé). Nos écoutants pourront faire un point avec lui sur sa consommation, réfléchir aux moyens de réduire sa consommation et éventuellement lui donner l'adresse d'un centre d'addictologie. Quelquefois, il est plus facile pour un premier échange, d'être dans l'anonymat du téléphone.

Enfin, sachez que consulter un professionnel peut effectivement être très aidant mais ça ne l'est qu'à la condition d'être une démarche volontaire. Et aussi bon soit le professionnel, c'est votre mari, et lui seul, qui pourra trouver les ressources en lui-même pour maîtriser son rapport à l'alcool.

Si vous avez envie de parler de tout cela de vive voix, n'hésitez pas à nous téléphoner, ou à vous rendre dans un CSAPA (Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Notre ligne ainsi que ces services sont ouverts aux proches car nous savons combien il est difficile de vivre aux côtés d'une personne dépendante.

Nous vous souhaitons bon courage,

Cordialement,