VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MON CONJOINT VEUT GÉRER SEUL SA CONSOMMATION

Par Profil supprimé Postée le 25/01/2017 21:59

Bonsoir,
Comment puis-je accompagner mon conjoint qui bien qu'il reconnaisse son problème d'alcool, refuse de se faire aider. Il a estimé plusieurs fois par le passé qu'il souhaitait vouloir/pouvoir reprendre le contrôle de sa consommation, et le faire seul.
Il a par le passé réussi, parfois, a reprendre la maîtrise.
Aujourd'hui ce n'est pas le cas.
Comment puis-je l'amener à ré-engager cette démarche?
Merci d'avance pour votre réponse

Mise en ligne le 26/01/2017

Bonjour,

Nous comprenons votre embarras dans la situation car au-delà de la bienveillance dont vous pouvez faire preuve, il n'en reste pas moins qu'il arrive un moment où chacun est face à ses propres limites. Le fait que votre conjoint soit conscient de son problème avec l'alcool est déjà un élément positif ; cependant, vous ne dites pas ce qui le freine dans l'idée de se faire aider.

De votre côté, vous pouvez, si ce n'est déjà fait, tenter de comprendre ce qui l'amène à consommer, à quels besoins cette consommation vient répondre ; vous pourrez ainsi évaluer ce qui est en votre pouvoir de lui apporter en termes de réponses et là où sont vos propres limites.

Vous pouvez l'encourager vers une démarche de contrôle ou de diminution de sa consommation, en valorisant sa volonté, ses qualités et sa capacité à le faire, les bénéfices générés par la diminution de celle-ci par le passé, en lui disant votre confiance et vos souhaits en terme de projets, d'avenir.

Vous pouvez par ailleurs lui signifier votre volonté de l'aider et les limites qui sont les vôtres s'il ne vous dit pas à quel niveau vous pouvez intervenir.

Il est important de savoir qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquels des consultations auprès de professionnels spécialisés sont destinées aux usagers dès lors qu'ils souhaitent faire la démarche mais ces consultations sont également proposées à l'entourage, souvent démuni. Cela pourrait vous permettre de prendre du recul sur la situation, être aidée dans la réflexion et soutenue pour appréhender la situation.

Il existe des CSAPA dans tous les départements et ce sont des consultations confidentielles et gratuites. Ne disposant d'aucune indication pour vous proposer une adresse, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer une recherche.

Par ailleurs, si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges, vous pouvez nous contacter 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site "alcool info service" de 14h à 2h.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service