ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# MON CONJOINT BOIT EN CACHETTE

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2017 à 21h26

Bonjour, je suis un peu perdue et je ne sais plus quoi faire..cela fait quelques semaines que j'ai découvert que mon conjoint boit. On se connait depuis plusieurs années,c'est mon premier amour. Nous avons décidé de se laisser une nouvelle chance.Tout était magnifique au début.Depuis qu'il vit à la maison il n'y a pas un soir où il ne sent pas l'alcool. J'ai commencé par cacher les bouteilles d'apero et je me suis vite aperçu qu'il allait acheté des bouteilles et les planque dans la maison.J'ai découvert deux endroits. La première fois où j'ai essayé de lui en parler il s'est braqué et a nié en me disant que je vivais avec mon passé ( mon ex mari etait alcoolique). La deuxième fois on en a parlé plus tranquillement quand ik était à jeun,il m'a avoué être tombé dans l'alcool après son divorce. Je lui ai dis que j'étais prête à l'aider et il m'a dit qu'il avait besoin de moi pour pouvoir arrêter. Ce soir je rentre du boulot il avait encore bu et j'ai découvert une bouteille de rhum vide au 3/4 de cacher. On s'est encore pris la tête et me menace de me quitter. Je l'aime mais je ne sais plus quoi faire ni comment l'aider...

## 1 RÉPONSE

**Moderateur - 30/06/2017 à 16h14**

Bonjour Emma45,

Merci pour votre message dans nos forums. Vous venez de découvrir l'alcoolisme de votre conjoint et, même si vous avez déjà eu l'expérience avec votre ex, voici quelques informations qui, je l'espère, vous aideront à y voir plus clair.

Votre conjoint ne peut pas, pour le moment, se passer de l'alcool. Il est dépendant ce qui signifie qu'il en a "besoin". Un besoin très fort. Il ne sert donc à rien ni de cacher les bouteilles d'alcool ni de vous attendre à ce qu'il ne cache pas lui-même des bouteilles si vous lui faites la guerre. De même ne vous attendez pas à ce qu'il arrête spontanément de boire parce qu'il a reconnu son problème et dit qu'il avait besoin de vous pour arrêter.

Le fait qu'il reconnaisse son problème en face de vous est un excellent point. C'est un premier pas de franchi, très important. En vous disant qu'il a besoin de vous pour arrêter il vous place en plus au centre de ce qui est important pour lui. Il a raison d'ailleurs : les proches, les conjoints sont un facteur très important pour vouloir arrêter et même y arriver. A condition que ceux-ci sachent aussi un peu comment réagir.

Ne lui faites pas la guerre mais continuez à parler avec lui de de l'arrêt de l'alcool. Il faut pouvoir reconnaître que c'est difficile pour lui d'arrêter. Il ne boit pas par hasard : il y a la douleur de la rupture avec son ex, le sentiment d'échec et probablement d'autres raisons. Lorsqu'il ne boira plus il se prendra tout cela en pleine face. Lorsqu'on est alcoolique, l'idée même de ne plus boire provoque un état de panique et d'angoisse difficile à surmonter et à reconnaître.

Je crois que vous l'aiderez si vous vous mettez en capacité de bien lui parler de l'étape suivante : l'arrêt et les aides qu'il peut avoir pour arrêter. Cela peut l'aider si vous désacralisez cela et si vous lui montrez la voie. Je vous invite donc à prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) afin d'aller parler avec un professionnel de la situation. Vous pourrez parler de lui mais aussi de votre rôle possible dans cette histoire pour l'aider à changer. Ces consultations gratuites vous familiariseront avec l'alcoolo-dépendance et sa prise en charge. Vous serez alors en mesure de répondre à ses interrogations et de le rassurer sur ce qui l'attend. Je vous invite aussi à lire notre article sur l'aide spécialisée car les Csapa ne sont pas les seuls lieux de prise en charge possibles pour lui : http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool/specialisee

A côté de l'aide spécialisée il y a aussi les mouvements d'entraide. Il y en a de nombreux pour les personnes qui boivent mais aussi pour leurs proches. Les réunions anonymes de ces groupes sont un bon soutien pour le long terme. Alcooliques Anonymes, Vie Libre, Alcool Assistance, la Croix bleue, la Fédération nationale joie et santé sont des associations pour les personnes concernées et certaines ont aussi des groupes pour les proches. Al-Anon/Al-Ateen est, elle, une association uniquement tournée vers l'entourage des personnes alcooliques. Renseignez-vous auprès de ces associations qui ont toutes de sites internet.

Si vous désirez en parler vous pouvez vous adresser à nos écoutants sur Alcool info service au 0 980 980 930 tous les jours de 8h à 2h ou par chat sur ce site de 14h à minuit.

Enfin, notre rubrique adresses utiles peut vous aider à trouver le Csapa ou d'autres structures d'aides proches de chez vous : http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles

Cordialement,

le modérateur.