

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### COMMENT FAIRE EN SORTE QU'IL RECONNAISSE SON ALCOOLISME

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 04/07/2017 à 18h13

Bonjour,

Je pense que mon mari est alcoolique. Il boit au moins 1 bouteille de vin par jour, et j'ai remarqué depuis peu qu'il buvait du pastis la nuit (les 3/4 de la bouteille) à la place du café (avant il se levait la nuit et buvait du café). Il boit aussi dès le matin. Mais il ne boit jamais devant moi (plus maintenant) et cache ses bouteilles.

Pour autant, il n'est jamais ivre. Mais je vois à son comportement qu'il est imbibé d'alcool : il est devenu agressif, insultant, parfois au bord de la violence physique.

Il est aigri et en colère contre tout le monde.

J'ai peur car nous avons une fille handicapée de 5 ans et demi dont il s'occupe quand je suis au travail.

Il ne veut pas admettre qu'il a un problème avec l'alcool, je me sens perdue et désemparée et j'ai peur pour ma fille et moi.

Un exemple : hier soir, il y avait dans sa cachette une bouteille de vin rouge non ouverte et une bouteille de pastis entamée au 1/4. Ce matin, la bouteille de vin rouge était toujours non ouverte mais le pastis était entamé au 3/4 (il en a donc bu cette nuit).

Quand je suis rentrée du travail tout à l'heure, plus aucune trace des bouteilles.

Il y a quelques jours, il a bu un cubi de rosé (3 litres) en 24h.

Il vient de partir faire des courses et je sais qu'il va ramener du vin.

Mon mari a toujours aimé boire du vin, mais avant c'était 2 ou 3 verres par repas (ce qui est déjà beaucoup). Maintenant la situation s'est largement aggravée (principalement depuis 4 ans qu'il est en retraite et plus encore ces derniers temps).

Je veux bien vos conseils pour l'aider à prendre conscience qu'il a un problème avec l'alcool.

Merci.

## 16 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 05/07/2017 à 09h58

Bonjour

Et tout d'abord félicitation d'avoir le courage de venir ici parler des soucis d'alcool de ton mari.

Avec la consommation que tu décris, en effet ton mari semble avoir un problème avec l'alcool.

L'alcoolisme est une maladie. Je suis malade alcoolique, mais abstinent. Ton mari a besoins d'aide, c'est certain, mais seul lui peut décider de demander de l'aide. Son premier pas, sera de reconnaître qu'il a un soucis d'alcool. Ce n'est pas facile. Tu peux l'aider, l'accompagner dans cette prise de conscience, mais lui seul trouvera le "bon moment"

Te concernant, il faut aussi te protéger. Essaie de discuter avec lui quand il est sobre, d'aborder le sujet (même si ce n'est pas simple) d'une manière dépassionné

Je vais au alcoolique anonyme, cela m'aide beaucoup. tous ceux qui vont aux réunions sont tous malade alcoolique abstinent ou pas.

Pour les conjoints, il y a aussi des groupes de paroles, ce sont les alanon.

Mais seul, lui même, quand il sera prêt, et aura le "déclat" prendra pleinement conscience de son problème d'alcool.

bon courage

Julien

---

[Profil supprimé](#) - 05/07/2017 à 10h45

Bonjour Julien et merci pour ta réponse.

Pour reprendre ce que tu as dit, cela fait des années que j'attends un déclic de sa part... en vain. Et si ce déclic ne vient jamais ?

N'y a-t-il pas un moyen de le provoquer ?

Merci pour les infos sur le groupe de paroles, je ne savais pas qu'il en existait pour les proches. Je vais le contacter.

---

**Moderateur - 05/07/2017 à 10h59**

Bonjour MMM,

Pour vous faciliter la tâche : <http://al-anon-alateen.fr/>

Par ailleurs sachez que les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) sont des lieux d'aide aussi pour les proches des personnes concernées. Les consultations y sont gratuites et les équipes pluridisciplinaires. Un professionnel des addictions, et notamment de l'alcool-dépendance, peut vous recevoir pour parler de la situation. Cela vous permettra d'un côté de "vider votre sac", de poser vos questions et de l'autre, espérons-le, de repartir avec quelques conseils d'attitudes à avoir pour favoriser le changement chez votre mari.

Pour trouver les CSAPA le plus proche de chez vous vous pouvez utiliser notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Vous pouvez aussi appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (coût d'une communication locale) ou contacter l'un de nos écoutants par chat de 14h à minuit sur ce site.

Le "déclat" peut venir à tout moment. Le "déclat" repose notamment sur deux choses : une motivation et la confiance en soi, c'est-à-dire en sa capacité à agir et changer les choses. La motivation repose sur la perspective de quelque chose de "meilleur" si on arrête l'alcool. Donc s'il ne voit pas ce que l'arrêt de l'alcool peut lui apporter et s'il ne considère pas que ce que cela lui apporte soit supérieur à ce qu'il vit en buvant, le déclat ne sera pas au rendez-vous.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 11h02**

Merci infiniment. Vraiment. Je suis soulagée de ne plus être seule.

Merci encore.

---

**Moderateur - 05/07/2017 à 11h09**

A votre service 😊

Tenez-vous au courant et effectivement vous n'êtes pas seule. Que cela soit avec le service public représenté par Alcool info service, les internautes fréquentant ces forums (merci Cholights), les bénévoles des associations d'entraide ou les professionnels des CSAPA nous espérons que vous trouverez les pistes et réponses que vous cherchez.

Le modérateur.

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 23h28**

MMM,

Non tu n'es plus seule face à ce problème. La solitude pour toi et également ton mari est la pire des choses.

Que tu ne supportes plus son alcoolisme, je l'entend et le comprend bien. Fais toi aider, peut être que cela l'aidera.

Je suis convaincu, qu'au plus profond de lui ton mari a bien conscience de son soucis d'alcool. Le soir ou la nuit quand il est saoul, il s'en veut, le matin il n'arrive pas à se regarder en face. Souvent il se fait des promesses qu'il ne tiens pas.

J'ai pris, comme bcp de dépendant, l'alcool comme un médoc, un anxiolytique. Et puis l'addiction est venu petit à petit.

Essaye de lui parler lorsqu'il est sobre.

Fais toi aider et surtout protège toi aussi. Seul ton mari est responsable de sa maladie et de son avenir face au produit.

Oui ça fait peur, oui la vie sans alcool peut paraître effrayante, mais un jour à la fois sans alcool, c'est déjà une victoire.

Il m'es arriver (rarement) avant d'arrêter totalement l'alcool, de passer 24 h sans alcool. Qu'est ce que j'étais content.

Aujourd'hui, c'est le plus beau combat que je mène, jour après jour. Si ton mari le souhaite, quand il en aura vraiment marre de picoler, et bien nous serons là pour l'aider à devenir et rester abstinent..

Ce n'est pas une maladie honteuse, c'est comme ça. Certains sont accro à la drogue, aux jeux, au boulot, à la clope etc nous c'est

l'alcool.

Je te souhaites bon courage, prend soins de toi et de ta fille.

Bravo d'avoir eu le courage de venir parler ici, c'est un super début

Bonne soirée

Julien

---

**Profil supprimé - 06/07/2017 à 09h23**

Bonjour Julien,

Mon mari n'est jamais ivre car comme sa consommation à augmenté progressivement ces dernières années, je pense que son organisme s'est habitué.

Il est malheureusement addict à la cigarette et aux jeux (nous sommes constamment à découvert).

Je ne sais plus comment aborder le sujet avec lui sans qu'il s'énerve.

---

**Profil supprimé - 06/07/2017 à 11h08**

Ma chère MMM

Je n'ai pas les réponses face à tes questions, si en effet il est aussi addict au jeu, ça rajoute une addiction ....

La seule chose dont je peux parler c'est l'addiction à l'alcool, les modérateurs seront meilleurs conseillers que moi.

Si je peux peut-être me permettre une remarque, si tu n'en peux vraiment plus, et bien prend soins de toi, de ta fille. Certains choix t'appartiennent, seul ton mari décidera d'arrêter ou pas.

Reviens ici si tu en sens le besoin.

Je te souhaites bcp de courage

Julien

---

**Profil supprimé - 06/07/2017 à 13h08**

Bonjour,

Au soutien de Julien je pourrais ajouter ceci. Je dis souvent que l'alcool n'est que le révélateur de quelque chose de trop fort qui se passe en nous. Je ne suis pas sûr qu'il y ait de grandes différences entre les sensations qui le poussent à boire et celles qui le poussent à jouer. Ce sont sensiblement les mêmes sources je pense.

Il y trouve un apaisement et après l'alcool comme le jeu, de part leur action sur le cerveau et sa sensibilité à ça, entraîne la dépendance. En gros les doses de plaisir, de dopamine, procurées par ces deux choses sont fortes, intenses, le reste semble sûrement très fade. Le corps apprend, a tort, que c'est bon pour nous de faire ça...

Le fait qu'il ne contrôle rien montre l'addiction dans ce comportement. Je vais dire quelque chose d'un peu étrange peut-être mais quand je me vois dans des comportements addictifs je vois un rat de laboratoire ^ Il n'y a pas de case réflexion, c'est un stress, une anxiété, un mal-être et tout de suite un moyen de l'apaiser rapidement.

Pour sortir de ça il faut passer le déni, et ça, comme le dit Julien, cela dépend de lui.

Par contre tu peux faire une chose. C'est de te persuader que tu n'as pas à subir les excès de tout ça. Donc trouve du soutien auprès des groupes de paroles, quand tu te sens flancher consulte, entoure-toi et trouve la force de lui dire ce que tu ressens. Pas dans des hautes doses d'alcool, j'ai envie de te dire sobre mais je pense que tu ne le côtoies jamais sobre, son rythme fait qu'il y a toujours de l'alcool en lui, tu peux essayer de lui parler. En disant ce que toi tu vis, sans l'accuser, c'est juste les conséquences d'un comportement qu'il ne maîtrise pas lui-même.

Et agis en fonction de ne pas vivre ça. Il est soulagé, agressif, tu le vois mal un soir, protège-toi de ça, de la famille, des amis, bouge si tu peux. Ça ne veut pas dire couper le dialogue, l'abandonner, c'est juste lui signifier tes limites, et que tu existes. Ce n'est pas lui qui te fait souffrir c'est son comportement addictif, il faut qu'il comprenne ça. Tes réactions le feront peut-être à son tour réagir, dans le bon sens.

Courage et pense à toi.

---

**Profil supprimé - 06/07/2017 à 14h30**

Merci pour ton intervention. J'ai déjà essayé de faire ce que tu me dis, sans grand succès car il devient agressif tout de suite et me reproche que c'est son pb.

Je ne sais plus comment lui parler ni quoi lui dire sans qu'il ait l'impression que toutes les paroles qui sortent de ma bouche sont des reproches.

Il est devenu paranoïaque et irritable. Les rares fois où il est à l'écoute, il dit qu'il ça change mais 1h plus tard il a oublié sa promesse

---

### Profil supprimé - 07/07/2017 à 15h11

Bonjour,  
Alors ne reste pas seule, va voir ces assos pour l'entourage, ils auront peut être d'autres pistes et tu pourras parler, être écoutée et agir.  
C'est en pensant à toi que tu pourras le plus l'aider je crois...

Je te souhaite de trouver l'énergie pour ça.

---

### Profil supprimé - 09/07/2017 à 11h59

Bonjour MMM à la lecture de ton histoire je crois lire la mienne à la différence près que mon mari n'est pas à la retraite mais en invalidité.

Il boit depuis longtemps en augmentant les doses petit à petit  
Au début seulement le soir un pastis et deux verres de vin  
A ce jour on en est à trois pastis bien servis et une bouteille de vin le soir plus le week-end midi.  
Depuis peu il commence même à boire le midi.  
Il n'a jamais voulu reconnaître qu'il était alcoolique car il se dit capable d'arrêter tout quand il le veut chose que ne peut faire un alcoolique d'après lui. Ceci dit il n'a jamais essayé d'arrêter.  
Il est suivi par un addictologue à un traitement qu'il ne prend pas...  
Comme ton mari il est addict à la cigarette et aux jeux.  
On est dans le rouge depuis des années mais c'est pas grave il prend prêt sur prêt. On est surendettés. Les filles sont parties de la maison à cause de l'attitude de leur père. Il me reste ma dernière fille qui a 17 ans qui passe son temps enfermée dans sa chambre.  
Lui il vit sa vie tranquille. Moi je ne supporte plus son attitude je l'ai subie. J'ai pensé plusieurs fois partir mais n'en ai pas les moyens. Et comme je travaille je n'ai le droit à aucune aide.  
Comme toi j'ai tous essayé la discussion est impossible si j'essaie de le raisonner il prend cela comme un reproche et il boit encore plus...  
Que faire j'ai pris contact avec des associations et essaye de discuter avec son addictologue mais aucune aide de leur part juste essayé de savoir reconnaître la source du problème mais pas comment y remédier. .  
Moi j'ai pris le parti de ne plus rien lui dire de le laisser boire pour éviter les reproches et les insultes ...  
Il a déjà fait deux AVC du à l'alcool mais rien y a fait alors j'attends le 3e. C'est horrible à dire mais il ne veut pas s'en sortir dit qu'il n'a pas besoin d'aide et nous rend tellement malheureuses ma fille et moi et pour cela je lui en veux terriblement.  
Je te souhaite beaucoup de courage et j'espère que ton mari prendra vite conscience de son problème

---

### Profil supprimé - 10/07/2017 à 10h22

Merci Romina pour ton témoignage. Ton mari a commencé à être addict quand il s'est retrouvé en invalidité ? Ou l'était-il avant ?

---

### Profil supprimé - 11/07/2017 à 00h09

Bonsoir MMM mon mari était déjà addict avant son invalidité. En fait il a fait son 2e AVC en octobre 2015 du à la cigarette et à l'alcool. Il était en arrêt maladie depuis et en mai il a été mis en invalidité.  
Je pensais à tort que ce deuxième AVC allait lui faire peur il a passé six mois en maison de rééducation mais cela était le contraire.  
Comme il ne pouvait boire la semaine au centre il se rattrapait le week-end et nous faisons vivre un enfer. Pas méchant physiquement mais verbalement.  
J'avais une belle petite famille. Nous avons tous pour être heureux. Ses addictions ont tout gâchés. ....

---

### Profil supprimé - 11/07/2017 à 22h21

Bonsoir, j'ai besoin d'écrire et avoir un peu de petites conseils. Voilà, cela fait bientôt 13 ans que je suis avec mon mari. Nous avons 2 enfants et je vais bientôt accoucher de mon 3e enfant qui est prévue pour le 15 août. Mon mari a toujours eu des problèmes d'alcool mais y a eu un temps où ils n'est beaucoup calmer depuis l'arrivée de mon premier enfant qui est née en 2010. Pour mon 2e enfant qui est née en 2013, il s'est plongé dans la drogue (héroïne) pendant 2 ans et s'est pris en main en allant lui-même voir un médecin. Sa fait aujourd'hui 2 ans qu'il est sous traitement ... En décembre, j'avais repris la travaille et il est redevenu sous l'alcool boit 4 bières par jour mais c'est des grandes bières des 8X6 qui est vraiment alcooliser il en voit 2 et c'est déjà limite qu'il se tiens debout cela dure depuis le mois de décembre ... le problème c'est qu'il n'est pas violent physiquement mais verbalement. Je ne supporte plus de le voir ainsi... que faire? Avec un petit bout qui va arriver d'ici quelque semaine. Il reconnaît avoir un problème d'alcool lui-même en as parler au médecin. Il lui a prescrit un nouveau traitement mais en vain... il boit toujours autant... besoin des petites conseils sans être jugée. Merci.

---

### Moderateur - 12/07/2017 à 10h21

Bonjour Loona,

Merci pour avoir écrit dans ce forum ce qui vous arrive. Il est hors de question que vous soyez jugée ici ! 😊

Ce que je retiens de ce que vous dites ce sont deux choses.

D'abord vous êtes enceinte sur le point d'accoucher. La priorité c'est de prendre soin de vous, même si je comprends bien que vous aimeriez aussi que votre mari cesse ses agressions verbales, qu'il soit présent et sobre pour la naissance du petit dernier. A un mois de l'échéance cela va être difficile aussi essayez de vous mettre en retrait, de vous protéger comme vous pouvez de son comportement.

Ensuite votre mari a un parcours avec les addictions fait de hauts et de bas mais où au moins on voit qu'il sait aussi reconnaître son problème et essayer de se prendre en charge. Ce n'est pas tout le monde qui fait cela. C'est en fait très positif même si vous avez à subir

actuellement ses "humeurs". Là ce que l'on constate c'est l'échec du traitement proposé par le médecin. Peut-être a-t-il trop d'effets secondaires pour lui, peut-être ne l'a-t-il tout simplement pas pris. Mais cela souligne aussi que se sortir de l'alcool nécessite parfois un peu plus que juste prendre un traitement. Je vous propose alors de discuter avec lui d'un accompagnement par des professionnels des addictions d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). C'est gratuit et cela va lui permettre de faire le point sur son échec récent, sur son ambivalence peut-être à vouloir arrêter mais à ne pas pouvoir prendre/supporter un traitement, sur sa difficulté peut-être à trouver la bonne motivation et enfin sur ses objectifs. Les objectifs pour lesquels il peut être aidés et accompagnés seront d'abord les siens. Que cela soit réduire sa consommation, mieux contrôler son comportement vis-à-vis de vous, être un père présent ou carrément arrêter, toutes les options sont ouvertes et c'est la discussion avec les professionnels qui lui permettra de clarifier tout cela. Ceux-ci pourront alors l'accompagner au long cours pour l'aider à atteindre ses objectifs et lui proposer des solutions et un soutien en cas de difficulté.

En résumé il peut se sortir de l'alcool assez vite car il a déjà reconnu son problème. Il a cependant très probablement besoin d'un accompagnement, pas juste d'un "traitement".

Vous pouvez aussi, sachez-le, prendre contact avec un CSAPA pour vous-même. Vous pourrez parler de ce qui arrive et recevoir un soutien en tant que proche d'une personne dépendante.

Pour trouver le CSAPA le plus proche vous pouvez utiliser notre rubrique "Adresses utiles" (<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>) ou appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 (8h-2h tous les jours, prix d'une communication locale).

Bon dernier mois de grossesse, prenez soin de vous !

Cordialement,

le modérateur.

---