ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ET SI JE LUI ÉCRIVAIS,

Par Profil supprimé Postée le 28/10/2017 21:46

J'ai 51 ans et je reviens d'une semaine d'hospitalisation, infarctus et hyper stressée à cause de l'alcoolisation de mon mari qui s'amplifie en terme d'horaire, ça commence le matin, c'est aussi au travail et comme nous travaillons ds la même structure c'est moi qui sers de tampon et BOUM moi j'ai touché le mur. Mon mari est soigné pour dépression et semble faire un déni sur sa consommation, jamais les mots ne sortent, au contraire quand je mets en évidence ses cachettes, il ressemble à un gamin pris les doigts ds la confiture " ah je ne m'en souviens pas", il me manipule, me rend coupable ou c'est à cause des autres,il est très irrité, triste et a souffert de mon absence lors de mon hospitalisation. Puisqu'il sait si bien clore une discussion avant qu'elle ne commence, je voulais trouver les mots justes et les mettre sur papier, il est à peine conscient de ce qui m'est arrivé.avez vous des pistes pour moi?

Mise en ligne le 31/10/2017

Bonjour,

Votre mari est suivi pour dépression et semble également être dépendant à l'alcool. Il est dans le déni et évite le sujet. Vous êtes vous-même fragile au niveau de votre santé et affectée par cette situation difficile. Vous avez pensé à lui écrire une lettre. Vous nous demandez conseil.

Votre mari est déjà traité pour dépression mais cela ne semble pas suffisant pour l'apaiser. L'alcool vient certainement soulager son mal-être, de part, entre autres, ses effets anti-dépresseurs et anxiolytiques. Ce n'est, certes, pas la meilleure des solutions, mais aujourd'hui, c'est celle qui lui coûte le moins au niveau de son énergie. Le mensonge, la manipulation et l'irritabilité dont il fait preuve attestent du fait qu'il n'est pas encore prêt à reconnaître et à travailler sur ses difficultés avec l'alcool.

Si le dialogue est difficile, vous pouvez en effet lui écrire. Les mots ont parfois plus d'impact sur papier. Mais il nous semble important que vous ayez conscience que cela n'aura peut-être pas l'effet escompté. Votre mari peut très bien ne pas lire la lettre ou bien la lire tout en maintenant ses défenses. Afin qu'il se braque le moins possible, vous pourriez tenter de parler de vous, de vos sentiments de ce que vous ressentez (inquiétude, fatigue, tristesse, colère, impuissance à l'aider, ….), plus que de lui, de ce qu'il fait ou ne fait pas. Essayez de ne pas être dans le jugement mais plus dans une compréhension de sa souffrance. Le dernier conseil que l'on peut vous donner, est de ne pas chercher à vous centrer sur l'alcool mais plus sur les raisons qui l'amènent à en avoir besoin.

Il faut parfois du temps avant qu'une personne dépendante à l'alcool prenne conscience de ses difficultés et malheureusement vous devez accepter votre impuissance à l'aider tant qu'il n'est pas prêt à cela.

Au vu de votre état de santé physique et psychique, nous nous devons d'insister sur le fait qu'il semble primordial que vous preniez soin de vous le plus possible. Vous pourriez prendre plus de temps pour vous, vous entourer de personnes de votre entourage « ressources », sortir pour vous aérer et vous distraire voire même entreprendre une psychothérapie de soutien.

Sachez également qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où exercent des médecins, psychiatres, psychologues, …. spécialisés dans la prise en charge des dépendances. Ils y reçoivent gratuitement et anonymement les usagers mais également l'entourage. N'hésitez pas à vous y rendre afin de bénéficier d' une écoute et d'un soutien.

Pour toutes autres questions ou pour parler de façon plus approfondie, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service