

PARLER À MON CONJOINT

Par Profil supprimé Postée le 17/07/2018 00:37

Bonjour,

Mon conjoint a conscience de son problème d'alcool et il l'a même annoncé à 2-3 personnes autour de nous, mais pas les plus proches. J'ai l'impression qu'il se dit que comme ça il a fait un pas et que je vais le laisser tranquille... moi de mon côté j'en ai parlé à ma famille (parents et soeurs) et demande de l'aide à ses amis qui visiblement n'ose pas non plus agir...

Je ne sais plus comment lui faire prendre conscience de mon désespoir. Je pleure quasiment tous les soirs quand il est couché. Je ne le rejoins que 3h après. Je ne lui fais plus du tout confiance..

Je n'arrive plus à aborder le sujet sans lui faire de réflexion ou reproches... je suis perdue.

Notre fils de 5 ans est en vacances chez mes parents et j'aimerais qu'il prenne vraiment conscience de son état pendant ce temps... notre vie de famille en dépend, je n'en pourrais pas tenir des années comme ça.

Mise en ligne le 18/07/2018

Bonjour,

Votre conjoint est en difficulté avec l'alcool et il semble en prendre un peu conscience puisqu'il commence à en parler avec son entourage.

Néanmoins, ceci n'est pas suffisant pour vous rassurer et vous aimeriez qu'il se préoccupe plus sérieusement de ce problème. Ceci semble avoir des conséquences importantes pour vous; vous avez perdu confiance en lui et vous vous sentez perdue. Vous aimeriez le voir agir rapidement et cela vous pose question pour l'avenir de votre vie de famille.

Nous comprenons bien votre désarroi, il n'est jamais facile d'être proche d'une personne dépendante à l'alcool. Une des grandes difficultés réside dans le fait que lui seul peut mettre en place des démarches pour reprendre le contrôle de sa consommation ou pour demander de l'aide auprès de professionnels. S'il le souhaitait ou si en tout cas, s'il voulait des informations précises sur les démarches possibles, il peut contacter un des écoutants de notre ligne "Alcool Info Service" afin d'en discuter.

Pour les proches, cette situation est souvent très difficile à supporter et plusieurs émotions peuvent se mêler (tristesse, colère, déception mais aussi sentiment d'impuissance). Il est très important de ne pas rester seule avec vos questions et vos ressentis. Partager avec vos proches est une bonne idée, car vous aussi avez besoin de soutien, or, les proches ont souvent tendance à s'isoler ou à se replier sur eux-mêmes par crainte des réactions, des jugements, par honte.

Une autre piste pourrait être également de vous orienter vers les consultations ou les groupes d'entraide prévus pour les proches.

Ces consultations ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA); elles sont gratuites et confidentielles. Vous pouvez y être reçue par un professionnel en addictologie (médecin, infirmier, psychologue ou éducateur spécialisé). Votre fils également s'il en avait besoin. A titre d'information, nous vous laissons des liens en bas de page de structures se trouvant à Rennes.

Quant aux groupes d'entraide, deux possibilités s'offrent à vous : celle des forums (nous vous mettons un lien vers le notre en bas de page) ou celle des réunions dédiées aux proches. Ainsi, vous pouvez vous renseigner auprès des Al-Anon. L'idée est de pouvoir partager votre vécu, vos questions avec d'autres proches de personnes addictives.

Dans votre situation, il est important de pouvoir être soutenue et d'avoir des espaces de parole pour parler de ce que vous vivez. Cela peut vous aider à envisager autrement la situation de votre conjoint, ou à trouver de nouvelles stratégies pour communiquer avec lui, pour l'aider à aller vers le soin, mais également pour vous aider à prendre les décisions qui seront positives pour vous et vous seule.

Si vous ressentez le besoin d'en parler plus en détails, vous pouvez contacter un de nos écoutants sur la ligne Alcool Info Service au 0 980 980 930 (7jours/7, de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé). Vous pouvez également nous contacter par chat, via notre site, tous les jours de 14h à minuit

Avec tous nos encouragements pour la suite,

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40

Site web : www.ch-guillaumeregnyier.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

COVID -19 : information septembre 2021 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

UNITÉ DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

2 rue Henri-Le-Guilloux

Centre Hospitalier Régional Univ. de Rennes Pontchaillou

35033 RENNES

Tél : 02 99 28 42 98

Site web : www.chu-rennes.fr/sections

Secrétariat : Du lundi au vendredi: 8h00-18h

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Accueil du public : Consultation externe sur rendez-vous pour l'entourage : vendredi après-midi assurée par une psychologue

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- [Forums Alcool info service](#)

Autres liens :

- [L'alcool et vos proches](#)