

Vos questions / nos réponses

# Comment aider un conjoint alcoolique dans le déni ?

Par [Sandy75](#) Postée le 18/05/2019 21:37

Bonsoir,

Mon mari boit de façon excessive depuis longtemps mais la situation est allée en s'empirant quand il a arrêté de fumer il y a 10 ans. Récemment il a changé de comportement, est agressif avec moi et son entourage, se renferme. Nous avons perdu la plupart de nos amis et notre couple est en crise. Il dit ne plus savoir où il en est et met sur moi tous les reproches. Je lui ai proposé d'aller voir un thérapeute pour soigner son mal être et diminuer sa consommation mais il me dit que c'est moi qui n'ai qu'à aller en voir un. Il est dans le déni mais va mal. J'envisage parfois de le quitter mais j'ai 3 enfants et peu de revenus.

Il ne se cache jamais pour boire et assume mais dit ne pas avoir de problème.

Il arrive encore à travailler mais ne s'entend plus avec ses collègues ni avec sa famille car il critique tout le monde.

Quelle posture adopter, comment l'aider et comment me protéger pour ne pas sombrer dans la déprime ?

Merci de votre écoute et de votre aide.

---

**Mise en ligne le 21/05/2019**

Bonjour,

Votre mari semble en proie à des difficultés personnelles le conduisant manifestement et depuis longtemps à prendre appui sur l'alcool ce qui, assez inévitablement du fait des excès, en ajoute en terme de conséquences diverses (conjugales, familiales, professionnelles, sociales). Tout en ne reconnaissant pas encore ses abus comme problématiques, il ne cherche apparemment pas à les dissimuler et parvient tout de même à témoigner du fait qu'il se sent perdu, sans donc pouvoir comprendre ou donner du sens à ce qui se présente de pénible.

Comme "désorienté" ou submergé, c'est à vous qu'il adresse des reproches, vous invitant même à consulter. Se saisissant de ce qu'il vous renvoie, peut-être pourriez-vous tenter de lui proposer une démarche commune, auprès d'un thérapeute conjugal. Il pourrait être plus enclin à tenter de solutionner ce qui met votre relation à mal, avant de pouvoir accepter, ou même réaliser, qu'il a des choses plus personnelles à régler.

Nous comprenons que cette situation vous mette en difficulté, que vous souhaitiez à la fois l'aider et vous protéger de cela. L'aider passera nécessairement par une acceptation de votre mari d'identifier plus clairement ce qui ne va pas pour le remettre en question et être, au besoin, accompagné dans ce sens par ses proches ou par des professionnels. Il est compliqué de déterminer le temps et les voies que cela peut prendre et cela ne relève pas complètement de ce que vous pourriez être prête à mettre en œuvre pour l'amener à aller dans cette direction.

Vous concernant plus directement, en parallèle ou non d'une démarche commune, si vous vous sentez trop fragilisée par tout ce qui se passe, il y a peut-être lieu de penser à vous faire épauler de votre côté. Sachez que la plupart des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) reçoit l'entourage pour du soutien, des conseils. Ce pourrait être une manière de vous sentir moins seule pour envisager la suite. Toutes les coordonnées sont consultables sur notre site via la rubrique "Adresses utiles" dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Nous restons disponibles dans le cas où vous auriez envie de revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément sur les difficultés auxquelles vous vous confrontez avec votre époux. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- ["Adresses utiles"](#)

**Autres liens :**

- [Comment aider un proche ?](#)
- [Se faire aider.](#)