

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### AIDER MON CONJOINT ALCOOLIQUE

---

Par Profil supprimé Postée le 25/05/2019 00:39

Mon conjoint boit tout les week-end 1 bouteille d'alcool fort en une soirée ou 3 bouteille de vin. Il passe donc sa soirée à boire, fumer et regarder la télé. Moi je me renferme à clés dans ma chambre pour qu'il puisse me laisser tranquille. Parfois comme ce soir g du l'accompagner à l'épicier de nuit car il a bu la bouteille de vodka en 3h. Il est 0h30 et continue avec du vin. Mardi dernier il n'a pas été travailler car il avait bu tte la nuit. Nos week-ends sont gâchés. Ma vie est gâchée. Je n'en peux plus. Je n'ai même pas le courage de le quitter. Aidez moi. Que dois faire ?

---

#### Mise en ligne le 27/05/2019

Bonjour,

Nous comprenons que la situation dans laquelle vous êtes soit difficile à vivre, à accepter et le fait de nous solliciter à nouveau le démontre.

Nous n'avons effectivement pas encore trouvé la méthode « miracle » qui aiderait une personne dépendante à prendre conscience de ses difficultés et à s'investir dans un suivi médico-psychologique. Votre conjoint n'est visiblement pas prêt à se faire aider et à travailler sur les raisons pour lesquelles il consomme.

La position du conjoint est très compliquée car il est en prise avec un fort sentiment d'impuissance.

Si vous ne pouvez pas le forcer à changer, vous pouvez par contre essayer de vous recentrer sur vous afin d'insuffler un changement qui vous sera bénéfique et qui vous aidera à mieux réfléchir sur vos choix de vie.

Il semble ainsi nécessaire que vous preniez du recul afin d'identifier au mieux quelles sont vos limites, ce que vous êtes en mesure d'accepter ou non dans votre couple et dans le respect de vous-même. Le fait de vous enfermer dans votre chambre le soir pour « être tranquille » ne semble pas être une situation tenable et acceptable.

C'est pour cela que nous vous encourageons à nouveau à prendre soin de vous et à solliciter une aide afin d'y voir plus clair et de vous positionner différemment par rapport à lui.

Nous vous incitons à nouveau à solliciter le soutien des professionnels (médecin, psychologue...) soit d'un CSAPA, comme nous vous en avons parlé, soit de professionnels exerçant une activité en libéral.

Nous vous encourageons aussi à joindre nos écoutants afin de parler avec eux de votre situation et d'obtenir une écoute et des conseils. Nous vous rappelons que vous pouvez les contacter soit par téléphone au *0980 980 930*, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr), tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

---

#### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service