

## MARI ALCOOLIQUE

---

Par Profil supprimé Postée le 13/06/2019 09:46

bonjour,mon mari boit depuis 10 ans,suite à notre licenciement économique,rien d'alarmant au début,deux verres de vins samedi et dimanche,puis avec le temps,un verre de vin chaque soir,aujourd'hui il en est à deux verres de vin chaque soir et midi et soir samedi et dimanche,tout ça en ma présence,seulement voilà,derrière mon dos il boit des alcools forts,kirsh,absythe etc....,il travaille dans une distillerie ,ce qui n'arrange rien car il en met dans des petites bouteilles d'eau,que je retrouve cachées un peu partout,et que je vide au fur et à mesure de mes découvertes,on a déjà abordé le sujet mais il s'énerve tout de suite et me répond qu'il s'en fout ,qu'il en a rien à faire de mes propres soucis,j essaie de changer notre routine et de sortir avec lui ,mais rien n 'y fait,je me sens complètement isolée,tout comme lui doit l'être aussi de son côté,je ne sais pas comment réagir ,si je dois partir quelques temps pour lui faire un électrochoc,je lui ai déjà dit que j'étais là pour l'aider s'il en avait besoin mais rien ne se déclenche chez lui,merci de me conseiller

---

### Mise en ligne le 14/06/2019

Bonjour,

Nous entendons votre préoccupation et votre sentiment d'isolement et d'impuissance dans la situation que vous décrivez. Il n'est effectivement pas simple d'aider une personne qui a développé une dépendance comme il semble que ce soit le cas de votre conjoint.

Lorsque vous dites que votre mari ne se soucie pas de sa consommation et de "vos propres soucis" cela nous laisse penser que ce problème de consommation ne semble pas être le sien mais le vôtre.

Vous décrivez une consommation qui a évolué avec le temps, suite à vos licenciements économiques jusqu'à ce jour. Ce type d'événement n'est pas sans conséquences effectivement, tant sur le plan social, que familial, affectif et émotionnel. Chacun va y faire face ensuite avec ce qu'il est et ses propres ressources.

Ayant l'indication de l'origine de cette consommation, une piste pourrait être de comprendre ce que l'alcool lui apporte, ce qu'il en attend, quelle réponse à quels besoins pour tenter ensuite de lui venir en aide sur ses points de fragilités. Cibler la consommation est souvent vain, car il est pratiquement impossible d'empêcher une personne de boire. Vous dites vous sentir isolés chacun de votre côté, il pourrait être intéressant de dialoguer autour de ce sentiment. Lui dire votre volonté d'une vie plus apaisée, lui demander ce qu'il attend de vous, de votre couple pourrait vous permettre d'obtenir la réponse la plus adaptée à ses besoins.

Le fait qu'il dissimule sa consommation peut être interprété par un sentiment de honte, de culpabilité, de peur du jugement ou du regard des autres. Il est important de repérer que la reconnaissance de la souffrance a souvent un impact sur l'envie de se confier, de dialoguer, et parfois d'accepter une aide. Entendre sa souffrance reconnue permet à celui qui va mal de repérer que son interlocuteur souhaite l'aider sur cet aspect précis, cela peut être un déclic pour accepter une aide. En revanche, lui parler prioritairement de ses consommations, lui signifier que vous savez, que vous voyez, voire jeter ses bouteilles peut s'avérer contre-productif et générer, comme vous le décrivez, du conflit.

Pour ce type de situation souvent chargée de souffrance et d'incompréhension, il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels des équipes de professionnels spécialisés sur les questions d'addiction, proposent des consultations aux usagers qui en font la démarche mais également à l'entourage lorsqu'il se sent démuni.

Cela pourrait vous permettre d'être aidée et soutenue dans la réflexion et d'évaluer ce que vous pensez faire dans la situation, ce que vous êtes en capacité d'accepter et ce que vous ne pouvez tolérer.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, ne disposant pas d'aucune indication de votre lieu de résidence nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Un autre lien, indiqué plus bas, pourra vous apporter quelques pistes de réflexion supplémentaires.

Si vous souhaitez aborder la question sous forme d'échanges ou encore être aidée dans l'orientation vers un CSAPA, vous pouvez nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- L'alcool et vos proches