

IL BOIT EN CACHETTE

Par Profil supprimé Postée le 23/08/2019 21:48

Bonsoir mon conjoint a diminué sa consommation d'alcool mais dès qu'il voit que je suis moins méfiante il doit en cachette surtout à partir du vendredi et le voir à son comportement il nie la chose devient agressif etc comment je dois réagir car j'ai des jeunes enfants à la maison et j'ai peur pour eux vu ses réactions sous alcool

Mise en ligne le 29/08/2019

Bonjour,

Votre conjoint consomme de l'alcool et nous entendons que cela est source d'inquiétude pour vous car vous avez de jeunes enfants. Vous nous expliquez également qu'il a néanmoins diminué sa consommation et que cette diminution pourrait être liée à la réponse à votre méfiance par rapport à son comportement puisque lorsque vous relâchez le contrôle, vous découvrez qu'il boit en cachette, ce qu'il nie de manière agressive. Vous ne savez plus comment réagir.

Nous entendons votre détresse et votre impuissance face à la consommation de votre conjoint. Malheureusement nous ne pouvons que vous confirmer que vous ne pouvez pas exercer de contrôle sur ce comportement. En effet, cela ne servirait à rien si ce n'est qu'à aggraver les conflits entre vous voire à augmenter son agressivité. Cela ne peut qu'augmenter aussi votre mal-être car, d'une manière générale, nous ne pouvons agir que sur ce qui dépend de nous-mêmes.

La décision de réduction ou d'arrêt de consommation ne dépend donc que de lui et de lui seul. Néanmoins, nous vous encourageons à établir un dialogue avec lui mais de préférence sans stigmatiser ses consommations. Pour cela nous vous invitons à parler avant tout de vous-même, de vos ressentis, ce qui ne le mettra pas en position de se sentir agressé.

En lui faisant part ainsi de vos inquiétudes, cela l'aidera à prendre davantage la mesure de l'impact que ses consommations peuvent avoir sur votre relation et sur le climat familial. Si vous sentez que le moment est propice, vous pouvez essayer de comprendre quelles sont pour lui les fonctions positives de l'alcool (cela peut être la détente, l'oubli des soucis du quotidien ...) et pourquoi pas lui demander si il voit des conséquences négatives à sa consommation. Cela peut vous permettre de rentrer dans son monde, d'entendre sa voix, ce qui ne veut pas pour autant dire que vous cautionnez son comportement.

Sachez aussi que si votre conjoint ressent le besoin d'une aide extérieure, il peut être accueilli, entendu et soutenu dans sa démarche. Il existe sur tout le territoire national des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il peut y être reçu de manière bienveillante et non jugeante par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, psychologues, infirmiers...). Comme il est essentiel qu'il soit acteur de sa démarche, vous pouvez indiquer les adresses, cependant il est important qu'il prenne lui-même le rendez-vous s'il se sent prêt à faire cette démarche.

La plupart de ces centres de soins en addictologie recevant aussi l'entourage, nous vous invitons à prendre contact avec eux, pour être vous-même soutenue dans ce que vous vivez au quotidien. Un membre de l'équipe (psychologue ou infirmier addictologue) pourra vous prodiguer conseils et écoute en toute confidentialité et indépendamment du fait que votre conjoint soit suivi ou non dans cet établissement. Ces entretiens peuvent vous aider à établir un dialogue plus serein avec lui et ainsi vous permettre de mieux vous positionner dans ces échanges. N'hésitez pas à les contacter.

Les consultations dans les CSAPA sont non payantes et sur rendez-vous.

Par ailleurs, il est important également que vous puissiez continuer à penser à vous, à vous faire du bien, à continuer à pratiquer des activités qui vous ressourcez car nous pouvons imaginer votre épuisement face aux difficultés que vous vivez et à l'anxiété que vous ressentez par rapport à vos jeunes enfants.

Nous vous joignons en fin de réponse un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site car nous n'avons pas connaissance de votre ville ni de votre département. En lançant une recherche sur votre ville et/ou département vous aurez accès aux structures existantes près de chez vous. Vous trouverez également un lien vers la rubrique "l'alcool et vos proches" qui pourra vous fournir quelques pistes de réflexion complémentaires.

Notre service reste bien sûr disponible si vous souhaitez échanger plus amplement sur les difficultés traversées. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 20h 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 du site Alcool info service

Autres liens :

- L'alcool et vos proches