

## MON MARI CACHE DE L'ALCOOL

---

Par Perdue35 Postée le 21/05/2020 13:37

Bonjour J'ai toujours remarqué que mon mari buvait plus que la moyenne ( ou enfin plus que ce que je pensais être la norme) Il n'est pas violent, pas agressif. Nous n'avons pas d'enfants. Depuis 2 ans je retrouve régulier des bib de vin un peu partout caché et je l'ai trouvé plusieurs fois à boire seul . Je n'ai jamais interdit l'alcool ni caché ll'alcool pour ne pas l'infantiliser, j'ai parlé avec lui et à chaque fois il m'a dit que c'était terminé qu'il se reprenait en main .il parle peu, je ne sais jamais à quoi il pense ou ce qu'il ressent ... Aujourd'hui je l'ai trouvé dans la serre en train de planquer maladroitement un bib de rouge ... je n'ai pas fais d'eclandre, je lui ai dit qu'il réfléchisse bien à ce qu'il souhaitait faire. J'ai pris ma voiture et je suis partie ... je ne sais pas ce que je dois faire. Je ne suis pas sa mère et certainement plus sa femme non plus .... je ne sais pas quoi faire ... je ne sais pas si je dois rentrer ...

---

### Mise en ligne le 23/05/2020

Bonjour,

Il nous semble comprendre dans le contenu de votre question que les consommations " en cachette" de votre mari finissent par toucher les limites de ce que vous pouvez supporter.

Très souvent, une personne qui boit en cachette peut le faire pour se protéger du regard de l'autre, par honte et/ou par culpabilité.

Il peut y avoir pour le consommateur une recherche d'apaisement temporaire vis à vis d'un mal-être. L'alcool a un effet anxiolytique et permet ainsi bien souvent de mettre à distance des difficultés d'ordre personnel, familial, affectif ou professionnel. Cela pourrait être une manière d'aborder un échange avec votre mari, en se focalisant moins sur la consommation d'alcool en elle-même que sur la fonction qu'elle peut avoir pour lui.

Nous vous joignons un lien qui donne des pistes pour essayer d'aider un proche dans un article que vous trouverez en fin de message.

Si votre mari souhaitait une aide pour ses consommations, il existe des lieux à même de lui proposer un accompagnement dans un cadre non-jugeant, confidentiel et gratuit.

Ces structures sont des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'équipe qui y exerce est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

L'aide possible concerne autant l'arrêt ou la réduction des consommations que le mal-être qui peut en être l'origine ou en découler.

Vous pouvez lui transmettre cette information, il lui appartiendra néanmoins de faire lui-même cette demande d'aide. Il se peut qu'il ne se sente pas prêt de suite à faire ce type de démarche.

Dans les CSAPA, les professionnels sont bien au fait des difficultés de l'entourage. Aussi l'accompagnement, le soutien et les conseils aux proches font également parties de leurs missions.

Cela peut donc être un espace de parole pour vous permettre d' avoir du soutien, d'envisager la suite de votre relation en vous aidant à prendre du recul dans l'immédiat.

Nous vous mettons un lien en fin de réponse si vous souhaitez faire une recherche de CSAPA dans votre secteur géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants dans l'attente d'un rendez-vous en CSAPA. Ils prendront le temps de faire le point avec vous.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 930 930 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Nous vous encourageons à ne pas rester seule avec vos préoccupations tout à fait légitimes.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Comment aider un proche?
- Comment me faire aider en tant qu'entourage?