

## BESOIN DE CONSEILS

---

Par Macalldy40 Postée le 01/01/2021 19:50

Bonjour Mon conjoint vient de m'avouer qu'il boit l'apéritif (2 verres) et du vin (2 verres) quand il est seul à la maison le midi (1 à 2 fois par semaine) pour motif qu'il est triste. Je pense qu'il sombre doucement dans un problème d'alcool. J'avais malheureusement fait le constat de la diminution des bouteilles du bar. Tout cela s'accompagne de mensonges et a des répercussions sur notre vie de couple et de famille. Qu'en pensez vous ? Comment puis-je lui apporter de l'aide ? Pour sauver notre famille ? A-t-il besoin d'un suivi en addictologie ? Merci pour votre aide

---

### Mise en ligne le 05/01/2021

Bonjour

Vous nous indiquez que votre mari vous a fait part récemment de ses habitudes et raisons de consommation lorsqu'il était seul. De plus, vous nous interrogez sur la possibilité qu'il soit aidé sur cette question et souhaitez savoir comment le soutenir. Enfin, vous nous précisez également que vos relations de couple sont impactées par son comportement lié aux mensonges.

Tout d'abord, il nous paraît positif que votre mari vous ait fait part de ses difficultés, ce qui nous amène à penser qu'une ouverture est possible en termes de dialogue autour de ses habitudes de consommation.

Le fait qu'il précise que ses consommations ont lieu lorsqu'il est triste est un élément à prendre en considération et pourrait être approfondi au détour d'une conversation. Pourquoi est-il triste ? En quoi les effets de l'alcool l'aident à surmonter cette tristesse ? Comment va-t-il en ce moment ... ?

En effet, les personnes qui se tournent vers une consommation de façon isolée, le font bien souvent pour des raisons précises et propres à chacune d'entre elles. Il s'agit bien souvent d'une tentative de parer à une émotion difficile, une forme de mal-être, d'ennui... la consommation étant envisagée comme un moyen de se sentir mieux.

En ce qui concerne les mensonges, ils sont souvent en lien avec un sentiment de honte et de la peur du jugement. Ou encore, ils peuvent être liés à une forme de déni. Le déni est un mécanisme inconscient de défense permettant à l'individu de maintenir un équilibre psychologique stable en niant une part de sa réalité. Donc le mensonge ne vise pas à leurrer l'autre mais bien à se protéger soi-même d'une réalité difficile à assumer.

C'est pourquoi nous vous conseillons de privilégier l'échange avec votre époux afin de comprendre ce qui se trame derrière sa consommation. Cela vous permettra ainsi de l'aider à mettre des mots sur des aspects qui peuvent lui échapper. Ce serait aussi l'occasion pour vous d'exprimer sans culpabilisation, en quoi cette situation vous touche ou vous blesse.

L'idée étant de privilégier une posture bienveillante et compréhensive pour, petit à petit envisager ensemble, des pistes d'orientations possibles.

Au vu des éléments descriptifs sur ses habitudes de consommation, et à condition qu'il le souhaite, car lui seul peut en décider, il est possible qu'il évoque cela avec son médecin traitant.

Par ailleurs, il peut aussi s'adresser à un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où intervient une équipe soignante pluridisciplinaire spécialisée dans toutes les dépendances. Médecin addictologue, psychologue, infirmier sont en mesure d'accueillir et d'accompagner toute personne souhaitant maîtriser, diminuer ou cesser sa consommation.

De même, des consultations sont proposées aux proches et à l'entourage des personnes dépendantes ayant besoin d'informations et de conseils pour se positionner au mieux face aux problématiques de dépendances ou de consommations excessives. N'hésitez pas, peu importe la décision de votre époux, à les rencontrer si vous sentez que cette situation vous éprouve ou vous affecte.

Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour que vous effectuiez une recherche près de chez vous. S'il s'agit de votre époux, il devra cocher le critère « soutien individuel » ou « sevrage ambulatoire » en ce qui vous concerne ce sera « soutien familial ».

Enfin, si vous ressentez le besoin d'aborder cette question par téléphone, n'hésitez pas à composer le 0980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Bien à vous

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service