ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CONJOINT QUI BOIT LE SOIR

Par Peipei Postée le 17/05/2021 22:35

Bonsoir, je me retourne vers vous car je me sens impuissante et malheureuse. Je sais qu'il y a des situations bien plus difficiles que la mienne , mais vos témoignages me sont nécessaires... Je vis avec mon conjoint depuis 3 ans. J'ai 2 enfants issus d'une autre union, lui n'en a pas. Mon conjoint boit tous les soirs. Ils ne boit pas en journée mais à partir de 18h30 ça commence, il s'enfile actuellement 1 bouteille de vin par soir, avant il consommait plus (bière, rhum...) . Quand il buvait plus il m'a dit que c'était entre autre de la faute, car je le culpabilisais sur sa consommation d'alcool à lui en faire la gueule... Je me suis beaucoup remise en question, et depuis quelques semaines j'essaie d'accepter et notre relation est bien meilleure. Cependant, depuis quelques jours c'est reparti ay une bouteille de vin. Il est actuellement arrêté, donc pas de stress, mais il me dit que c'est l'apéro et qu'il faut se détendre... De mon côté je bois le week end mais pas la semaine. Auparavant je vivais aussi en semaine, mais ce m'a vite fatiguée. Depuis 2 jours, je ne dit qu'il ne doit pas être bien, car il reboit plus, je culpabilise en me disant que j'en suis la raison, et je n'arrive pas à lui en parler... Je n'ose pas aborder le sujet avec les amis même proches. Min conjoint ne change pas de comportement quand il boit, il reste gentil et aimant et n'est pas violent du tout. Je l'aime tellement, mais je ne sais pas comment gérer la situation. Chaque fois que je le vois se resservir ça me bloque et je deviens triste... Est ce qu'il faut que je lui parle de mon ressenti sans le faire culpabiliser? Comment gérez vous la situation si vous êtes dans le même cas? Merci pour vos témoignages

---

Mise en ligne le 21/05/2021

Bonjour,

Nous comprenons les difficultés que vous ressentez vis-à-vis des consommations d'alcool de votre conjoint, et nous saluons votre capacité à solliciter une aide extérieure.

Cet espace de Question/Réponse n'est pas le même que celui des témoignages, aussi nous invitons-nous à poster de nouveau votre message dans la rubrique des témoignages ou celle des forums, afin que les internautes puissent vous apporter soutien et conseils.

Par ailleurs, nous sommes sensibles à toutes ces émotions qui vous traversent et vous affectent, alors que vous essayez de favoriser une attitude bienveillante à l'égard de votre conjoint.

Il est tout à fait humain de se sentir submergée ou destabilisée par la place de l'alcool dans le quotidien que vous partagez avec votre partenaire. Même si vous êtes consciente que le rythme et les modalités de la démarche de votre conjoint vis-à-vis de l'alcool ne dépendent que de lui, cela ne vous préserve pas d'être touchée par le sujet de l'alcool. Il peut être complexe de faire la part entre la posture de soutien que vous souhaitez avoir, et ce que vous ressentez malgré vous. Vos émotions sont légitimes, et nous vous encourageons à trouver un cadre où les extérioriser. Cela vous permettra de verbaliser vos ressentis, et de vous sentir soutenue également, en tant que personne à part entière. Nous savons bien que les proches des personnes en difficultés avec l'alcool, même si une démarche est en cours, peuvent se sentir démuni-e-s, épuisé-e-s et en souffrance.

Il vous est donc possible de mobiliser notre service sous toutes ses formes: en sollicitant notre équipe d'écoutant-e-s (par téléphone, tchat, ou par le biais de ces Question/Réponse), ou en cherchant le soutien des internautes (forums, témoignages).

Il vous est également possible de bénéficier d'un suivi de la part de professionnel-le-s de l'addictologie, à proximité de chez vous. Il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), au sein desquels une équipe pluridisciplinaire propose un accompagnement global pour toute personne confrontée à des conduites addictives (usager-e comme entourage), et ce dans un cadre confidentiel, non-jugeant et non-payant.

N'hésitez pas à effectuer la recherche d'une structure près de votre lieu de résidence dans la rubrique "Adresses utiles" de notre site internet, et en sélectionnant "soutien individuel" après avoir rentré votre département et obtenu le répertoire des dispositifs de votre territoire.

Si vous rencontrez des difficultés lors de votre recherche, il vous est possible de nous contacter à nouveau afin que nous vous guidions dans la recherche, ou que nous vous indiquions la structure la plus adaptée.

Nous vous glissons également, en fin de réponse, les articles de notre site internet consacrés à la posture de l'entourage.

Bonne continuation à vous,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Comment aider un proche ?
- Il ne veut pas arrêter... Que faire ?