

## ALCOOL

---

Par Moto Postée le 18/09/2022 06:48

Bonjour, ma femme boit tout les jours et pourtant elle soutient qu'elle ne boit pas, j'ai très peur pour elle

---

Mise en ligne le 21/09/2022

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre inquiétude face aux consommations journalières de votre femme.

Le fait que vous vous inquiétiez indique sans doute que vous avez pu remarquer que sa consommation devenait plus un besoin qu'un plaisir. Il se peut aussi que vous ayez observé que son comportement pouvait changer vers, par exemple, du repli sur elle-même, ou peut-être de l'irritabilité ou encore de la tristesse ou de l'anxiété.

Nous sommes conscients que votre femme soutient qu'elle ne boit pas ou que sa consommation n'est pas problématique pour elle. Lui parler de sa consommation semble bloquer la communication entre vous. C'est pourquoi, quand vous sentirez que le dialogue est possible avec votre femme et qu'un climat de confiance est présent, vous pourrez tenter de lui exprimer vos peurs et votre inquiétude. Exprimer vos ressentis et parler de vous lui évitera de se sentir culpabilisée à propos de ses consommations. Cela pourra peut-être lui permettre de s'exprimer à ce sujet, de vous dire à son tour ses ressentis à elle.

Sachez que très souvent, derrière des consommations régulières il peut y avoir chez le consommateur un mal être, une souffrance qui fait que l'alcool est considéré comme une aide, une soupape voire une solution au mal être et aux tensions intérieures. Identifier tout cela nécessite une prise de conscience que la consommation présente plus d'inconvénients que d'avantages. Cela permet aussi de décaler le sujet d'attention sur des problématiques sous-jacentes. Vous pourrez l'aider de cette façon, l'accompagner et la soutenir si elle est prête à cela mais malheureusement vous ne pourrez pas faire les choses à sa place ni la forcer à prendre conscience de sa consommation.

Nous entendons combien cela est difficile et douloureux de vivre au quotidien la dépendance d'un proche. C'est pourquoi nous ne pouvons que vous inviter à prendre contact avec un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les CSAPA reçoivent les usagers d'alcool qui désirent entrer en démarche de soins. Même si votre femme n'est pas prête à cela, vous pouvez en tant qu'entourage être accueilli et bénéficier d'un soutien psychologique. Vous serez accueilli de manière bienveillante par une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) L'accueil est gratuit, confidentiel et se fait sur rendez-vous.

Nous nous permettons de vous glisser ci-après 2 adresses de centres de soins au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour prendre rendez-vous et/ou des renseignements.

Vous trouverez également des articles issus de notre site internet ("tout savoir sur l'alcool" et "l'alcool et vos proches") qui pourront constituer une aide à la communication avec votre épouse.

Pour de l'écoute, du soutien ou toute autre question, vous pouvez joindre nos écouteurs 7j/7 de 8h à 2h du matin au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat, depuis notre site internet de 14h à minuit

Bien cordialement,

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

---

### CENTRE DE SOINS EN ADDICTOLOGIE - SITE DE GUINGAMP

1 rue Saint-Nicolas  
22200 GUINGAMP

Tél : 02 96 44 58 52

Site web : [www.fondationbonsauveur.com](http://www.fondationbonsauveur.com)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous des jeunes de 12-25 ans avec/sans entourage

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

## **ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE- CSAPA SAINT BRIEUC**

**3 Ter, Rue Jules Vallès  
22000 SAINT BRIEUC**

**Tél : 02 96 60 80 69**

**Site web : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)**

**Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-13h et 14h-17h- Mardi après-midi 16h à 17h**

**Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeudi après-midi**

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- [Tout savoir sur l'alcool](#)
- [L'alcool et vos proches](#)