

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### MON MARI EST ALCOLLIQUE

---

Par **MB** Posté le 29/11/2022 à 20h46

Bonsoir a tous,

Je suis ici parce que je n'ai personne d'autre à qui parler.

J'ai 36ans et je 2 enfants de 6 et 8ans. Mon mari a 39 ans et on est marié à 10 ans. Il a toujours bu, mais depuis de 5 ans c'est trop. Il a déjà reconnu qu'il avait un problème, mais je ne veux pas se faire soigner. Depuis de 2 ans, à 16h il a déjà trop bu. Il ne mange même pas de soir...

Souvent quand il est bourré il cherche la dispute et il m'ouvre la porte pour que sorte de la maison.

J'ai me éloigné de tout nos amis. Il y a plus personne que viens et je trouve toujours des excuses pour ne pas aller chez personne le soir.

En ce moment je pense au divorce... mais je ne sais pas si j'aurais le courage et si sera le correct.. il est le père de mes enfants... je ne sais pas quoi faire....

## 2 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 30/11/2022 à 10h09

Bonjour MB,

Nous savons, à Alcool info service, que c'est difficile de parler de l'alcoolisme de son conjoint et des conditions que cela crée dans le foyer. Alors, bravo pour avoir écrit ici et merci pour votre confiance.

Vous avez tout à fait raison d'en parler. C'est un premier pas pour que les choses changent. Soyez la bienvenue.

Vous nous dites ici que c'est "trop" et que vous envisagez le divorce, bien que cela reste une idée pour l'instant.

Sachez d'abord que le divorce n'empêchera pas que leur père reste leur père. Le divorce est aussi un moyen pour vous de moins subir cette situation.

Cependant nous ne préconisons rien de particulier tant c'est une décision qui vous appartient avec beaucoup d'implications. Il est aussi possible de faire le choix de continuer à vivre avec une personne qui boit. Certains le font et l'important je crois c'est que cela soit un choix conscient et non une situation subie.

Prenez conscience aussi que les comportements de votre mari lorsqu'il est alcoolisé et l'impact que cela a sur votre relation rejailliront sur vos enfants. C'est votre rôle de pouvoir être à l'écoute de leurs perturbations et de pouvoir leur parler de la situation avec leurs mots, en fonction de leur niveau de compréhension. La situation les stresse probablement même s'ils sont petits encore. Essayez d'être attentive à cela.

Votre mari est-il au courant de votre ras-le-bol et de vos envies de divorce ? Avez-vous pu lui dire calmement, dans un moment où il n'est pas trop alcoolisé ? Dire ce genre de chose est difficile mais en le disant vous créez peut-être l'opportunité de lui faire sentir comme vous souffrez. Cela pourrait être une motivation pour lui pour essayer de s'en sortir.

Si j'ai bien compris il a pu reconnaître son problème de temps en temps mais il n'a rien fait. Sauter le pas est en effet difficile pour la personne qui boit. Il faut qu'elle est un peu de confiance en elle et il faut qu'elle trouve une motivation pour changer. Là aussi cela pourrait être un sujet de discussion avec votre mari : qu'est-ce qui pourrait le motiver à changer ? Combien de temps pense-t-il tenir comme cela ?

Voici des lieux où vous pouvez, en tant que conjoint, trouver de l'aide. Je vous conseille d'essayer tout comme je vous conseille de vous intéresser aussi à ce qui a été écrit sur et pour les conjoints des personnes qui boivent excessivement. Il existe toute une littérature autour de la codépendance notamment. Voici un article de notre rubrique "A lire / à voir" où vous trouverez des références : <https://www.alcool-info-service.fr/lire-a-voir/Thematiques/Codependance>

Vous pouvez donc être aidée gratuitement par les professionnels officiant dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) car ils reçoivent aussi les entourages. Pour trouver l'adresse d'un CSAPA proche de chez vous appelez-nous ou utilisez notre rubrique d'adresses utiles : <https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Vous trouverez un soutien et vous trouverez d'autres personnes dans la même situation que vous en vous joignant à un groupe de parole pour l'entourage de l'association Al-Anon/Al-Ateen (il existe même des groupes par visioconférence) : <https://al-anon-alateen.fr/>  
Enfin, n'hésitez pas à utiliser ce forum et/ou à appeler notre ligne d'écoute pour en parler en toute confidentialité !

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Moderateur - 30/11/2022 à 10h18**

J'ai oublié dans mon message précédent de vous parler du fait qu'il ne mange pas, qu'il saute certains repas.

Essayez de changer cela dans la mesure de vos possibilités. Il faut qu'il mange et il est important pour lui que l'alcool ne remplace pas les repas.

En effet, l'alcool est toxique pour le cerveau et sa consommation régulière crée des carences en vitamines qui accentuent ces effets. Cela peut créer, à terme, des dommages irréversibles dans son cerveau. Afin de freiner cela il est important qu'il mange régulièrement et de manière variée.

Si possible encouragez-le à manger et à ne pas sauter de repas .

Cordialement,

le modérateur.

---