

## MON MARI EST ALCOOLIQUE FUME ÉNORMÉMENT ET DIABÉTIQUE

Par Dodi Postée le 11/09/2023 23:03

Bonjour, Je vous contacte car je suis épuisée. Marié depuis 12 ans avec 2 enfants je suis à bout de force. Cela fait au moins 5 ans que mon mari boit quasi quotidiennement de la vodka de la petite bouteille de 20cl à celle d'un litre. Il est capable d'en boire pas mal et de se réveiller sans gueule de bois. Je ne comprend pas son problème et surtout lui ne reconnaît pas du tout son alcoolisme même face à l'évidence il nie, m'insulte et me traite de menteuse. Je ne sais plus quoi faire j'ai vraiment besoin d'aide.

### Mise en ligne le 12/09/2023

Bonjour,

Vous nous décrivez votre lassitude et incompréhension face à votre conjoint qui boit quotidiennement de la vodka mais refuse de reconnaître sa dépendance.

Nous comprenons bien la difficulté qu'implique une telle situation car elle induit un fort sentiment d'impuissance et génère des tensions au sein du couple.

Il semble en effet que ses consommations soient conséquentes. Par ailleurs, vous constatez que malgré des proportions importantes d'alcoolisation, il ne semble pas en subir les conséquences le lendemain. Il s'agit du phénomène de tolérance. L'organisme subissant une imprégnation quotidienne d'alcool, tolère des dosages de plus en plus importants. C'est une des dimensions de la dépendance.

Néanmoins, malgré certains aspects évidents, il est toujours délicat de vouloir convaincre une personne qui nie sa problématique d'addiction. Cette phase de déni empêche sans doute votre conjoint d'admettre sa difficulté.

Le déni est un mécanisme de défense inconscient qui vise le maintien d'un équilibre psychique. Une part de lui a sans doute conscience que ça ne va pas, mais une autre plus influente n'est pas en mesure d'admettre sans honte et résistance, sa dépendance.

La difficulté dans cette configuration est que seul votre conjoint peut décider de changer pour lui-même. Les processus de prise de conscience et de remise en question peuvent être longs et sont fonction de sa personnalité et de son parcours de vie.

Ainsi, l'entourage n'a pas le pouvoir ou l'influence de changer et accélérer ces processus qui sont propres à chaque individu. Le dialogue bien sûr, est à privilégier. Même si votre conjoint nie, vous pouvez tenter d'échanger sur ce qui se trame derrière les alcoolisations sans forcément les aborder frontalement.

C'est pourquoi, nous vous encourageons à lui exprimer votre inquiétude quant à ce qu'il ressent et ce qu'il cherche à apaiser. L'essentiel étant de maintenir un échange respectueux et compréhensif.

Vous pouvez également aborder les aspects difficiles qui empiètent sur votre vie de couple et de famille. En quoi cette situation vous fait souffrir et les inquiétudes concernant son état de santé.

Par ailleurs, vous nous indiquez être à bout, ainsi il nous paraît important de vous appuyer sur une aide extérieure pour évoquer cette situation.

Ce peut être des proches en qui vous avez confiance mais ce peut être aussi des professionnels en addictologie.

Il existe des consultations destinées aux proches de personne dépendante dans des Centre de Soins d'Accompagnement de Prévention en Addictologie (CSAPA). Des entretiens sont possibles pour évoquer la situation et bénéficier de conseils et soutien adaptés à votre réalité. Les consultations y sont confidentielles et gratuites. Médecin addictologue, psychologue, infirmier sont en mesure de vous aider dans cette situation en vous apportant des pistes de réflexion. L'idée étant de trouver un espace d'écoute et de parole neutre pour vous permettre de faire le point sur votre positionnement et vos limites. Prendre du recul sur ce qui est acceptable ou ne l'est pas, car il importe que vous trouviez des ressorts pour faire face à cette situation.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ».

Pour aller plus loin dans votre réflexion, nous vous transmettons d'autres liens tirés de notre site internet qui vous aideront dans votre positionnement.

Par ailleurs, sachez que vous pouvez échanger avec des personnes connaissant une problématique similaire à la vôtre sur notre site internet dans les rubriques « le forum des discussions pour l'entourage » ou « témoignages ». Ces deux outils peuvent s'avérer très utiles pour ne pas vous sentir isolée et entrevoir des possibles.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger avec un professionnel, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

### En savoir plus :

- L'alcool et vos proches

- [Forums Alcool info service](#)
- [Témoignages Alcool info service](#)
- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)