

COMMENT SE COMPORTER FACE À LA DÉCOUVERTE DE L'ALCOOLISME

Par lorient12 Postée le 16/11/2023 13:48

Bonjour, je viens de découvrir que mon mari boit en cachette du whisky .. que dois-je faire? lui en parler ?

Mise en ligne le 20/11/2023

Bonjour,

Vous venez d'apprendre que votre mari consomme de l'alcool en cachette, et vous souhaitez avoir des pistes pour appréhender cette situation. Vous avez bien fait de venir en discuter avec notre équipe, afin de ne pas rester seule avec cette découverte.

Nous n'avons pas de détails concernant votre vie à tous les deux: comment ça se passe en ce moment, quel est l'état d'esprit actuel de votre mari, s'il a dû faire face à des événements difficiles ou des périodes compliquées... Cela nous permettrait de mieux comprendre le contexte de cette consommation dissimulée.

En effet, l'alcool permet de se sentir moins mal, ou d'aneshtésier certaines émotions. Boire est souvent une stratégie pour faire face à un mal-être. De plus, le fait de boire en cachette peut être le signe d'un sentiment de honte, ou de culpabilité par rapport à ce recours à l'alcool. C'est peut-être également une façon d'éviter de vous décevoir ou de vous inquiéter.

Nous vous suggérons donc d'essayer d'ouvrir le dialogue avec votre mari sur son état émotionnel, ou sur ce qu'il traverse en ce moment. Vous pouvez par exemple mettre en avant certaines choses que vous avez peut-être remarquées: fatigue, repli sur soi, irritabilité... L'important est de ne pas le culpabiliser, mais de montrer votre inquiétude, et votre souhait de comprendre ce qui se passe.

En axant la discussion sur le mal-être plutôt que sur l'alcool, cela permet d'éviter le réflexe d'être sur la défensive (négation en bloc, fermeture du dialogue), et de montrer à votre mari que vous vous souciez de lui. Il est utile de lui faire part de vos ressentis et de vos inquiétudes à vous, en utilisant le "je", afin qu'il ne se sente pas accusé ou stigmatisé.

Bien sûr, il se peut qu'il ne se confie pas tout de suite, ou qu'il tente de botter en touche. Cela peut prendre du temps avant qu'il ne puisse verbaliser ce qu'il traverse. Nous vous invitons à faire preuve de patience, et à laisser la porte ouverte au dialogue, pour qu'il puisse en parler au moment où il sera prêt.

En attendant, nous vous proposons de recontacter notre équipe par téléphone (au 0 980 980 930, entre 8h et 2h, appel gratuit et anonyme) ou par tchat (entre 14h et minuit), afin d'approfondir l'échange avec un-e de nos écoutant-e-s. Avoir plus de détails concernant vos "profils" et votre quotidien pourrait nous permettre de mieux vous aiguiller concernant la posture à privilégier vis-à-vis de votre mari.

Nous vous glissons également en fin de réponse l'article de notre site internet consacré à la place de l'entourage.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Comment aider un proche ?