

## MON MARI BOIT

---

Par Inconnu11 Postée le 13/12/2023 21:34

Bonsoir, mon mari boit chaque soir sois des bières ( jusqu'à 4 ) ou du rose , ou du blanc ou de la vodka tout dépend des soirs, je m'inquiète car nous avons un enfant de 2 ans et je veux pas qu'il voie son père boire comme ça, il est gentil même en buvant il y'a pas de soucis mais je trouve que c'est beaucoup et quand je dit non il tire la tête... quand pensez vous ? Dois-je m'inquiète ?

---

### Mise en ligne le 15/12/2023

Bonjour,

Vous vous inquiétez concernant les consommations d'alcool quotidiennes de votre mari et notamment sur le fait que votre fils de 2 ans puisse y assister.

Chez beaucoup de consommateurs réguliers, l'alcool peut revêtir une fonction. L'alcool est un produit qui peut notamment produire un effet anxiolytique rapide. Nous avons peu d'éléments de contexte pour savoir ce que votre mari trouve dans ces consommations d'alcool et quelle fonction cela peut représenter chez lui.

Certains consommateurs vont y trouver un apaisement face à un mal-être passager ou plus profond, pour d'autre cela peut être une façon de faire "une coupure" ou de créer un "sas de décompression" en réponse à une journée de travail. D'autres encore vont y trouver une forme de réponse en lien avec des traumatismes ou des épisodes de vie difficile.

Il nous paraît important dans un premier temps d'essayer de comprendre ce que votre mari trouve dans ses consommations, en amorçant un échange avec lui. Nous avons conscience que cela n'est pas simple. Il est souvent plus adapté de partir de vos inquiétudes plutôt que de verbaliser des choses qui pourraient être vécues comme "des reproches ou une attaque". La difficulté consiste à éviter une rupture de communication. Nous vous proposons en bas de réponse un lien vers un article qui prodigue quelques conseils pour tenter d'échanger sur le sujet en évitant certains écueils. Nous espérons que vous pourrez y trouver des pistes qui sauront vous aider.

Pour information, il existe des lieux ressources qui peuvent aider votre mari si ce dernier souhaitait une aide à modifier ses consommations. Ces mêmes lieux peuvent également proposer du soutien et des conseils pour l'entourage, qui peut légitimement se trouver inquiet et démuné. N'hésitez donc pas à faire appel à ces professionnels.

Ces structures sont des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil individuel se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Si cette piste peut vous servir à un moment, nous vous joignons des coordonnées de CSAPA sur la zone géographique que vous nous avez indiquée.

Nos écouteurs sont disponibles si vous souhaitez échanger davantage sur vos préoccupations ou si vous souhaitez du soutien ponctuel. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé).

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement.

---

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

---

### CSAPA KAIRN 71- CENTRE DU CHALONNAIS

1 Avenue Georges Pompidou  
71100 CHALON SUR SAONE

Tél : 03 85 90 90 60

Site web : [www.sauvegarde71.org/missions/addictologies/](http://www.sauvegarde71.org/missions/addictologies/)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h sauf vendredi jusque 17h.

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h sauf vendredi jusque 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi de 14h à 19h sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche?
- Comment me faire aider en tant que proche d'un consommateur?