

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### BESOIN D'AIDE

---

Par **briper** Posté le 06/01/2024 à 09h25

Bonjour,

J'ai découvert que mon conjoint boit tous les soirs en cachette.

Il profite que je sois occupée pour boire entre 150 ml et 200ml de whisky. Il se cache pour ça, allant même jusqu'à changer son verre pour que je ne me rende pas compte. Je précise qu'il boit ces quantités en peu de temps( 15 à 30 min)

Son comportement change alors: il est soit complètement dans son monde, soit très énervé, limite agressif.

Je n'en peux plus...la dernière fois je suis rentrée du travail à 20h, il avait bu, il m'a reproché de rentrer tard alors qu'il connaît mes horaires et que je venais de me faire une journée de 10h de boulot! C'est parti en dispute, et j'ai craquée...j'ai passé ma nuit à pleurer, à me demander comment me sortir de cette situation.

Je me sens seule face à ça, personne ne sait qu'il boit.

J'ai lu certains des témoignages sur ce forum et je me dit que les quantités absorbées sont moindre par rapport à ce que d'autres boivent ...

Est il vraiment alcoolique?

Il nié totalement le problème, il achète ses bouteilles en cachette, les vide en cachette et quand je lui ai dit qu'il avait un problème avec l'alcool, sa réponse à été que c'était moi qui avait un problème...

Je ne sais plus quoi faire ...comment l'aider?

Et comment ne pas sombrer? Je me sens de plus en plus mal, je pleure tous les jours de cette situation. J'ai essayé d'en parler à mon médecin, il m'a répondu que j'étais fatiguée, qu'il fallait que je me repose, et c'est tout !

Merci d'avoir pris le temps de me lire, et de me répondre...

### 3 RÉPONSES

---

**Force2Courage** - 08/01/2024 à 14h22

Bonjour briper,

oui votre mari a un sérieux problème avec l'alcool. Peu importe la dose, peu importe la fréquence. a partir du moment où l'alcool prend le dessus sur la raison, et que son comportement est anormal, il y a un sérieux problème.

Je suis passée par là et je sais à quel point on se questionne soi-même sur ses propres torts. Sortez de ce schéma tout de suite!!! Vous n'avez aucun tort! S'il a quelque chose de fondé à vous reprocher (autre que travailler, faudrait pas se foutre de la gueule du monde non plus), il est en devoir de vous en parler. Il ne le fait pas, et cherche tous les prétextes pour s'en prendre à vous. Je suis triste de vous dire que ça n'ira pas en s'améliorant, les prétextes seront de plus en plus grotesques, et les attaques de plus en plus violentes.

La première chose, ENTOUREZ VOUS. Parlez à vos proches de son problème d'alcool et des dérapages.

Vous avez besoin de vous préparer une solution de repli d'urgence (la violence psychologique est souvent le premier pas vers la violence physique, je souhaite de tout cœur pour vous que ça n'aille pas dans cette direction, mais vous devez être prête dans le cas catastrophe...) Sachez que 1/3 des féminicides ont été réalisés sans alerte préalable, n'attendez pas le premier coup, ça pourrait être le dernier. L'alcool fait ressortir le pire de certaines personnes, partez du principe que ce n'est plus votre mari, cet homme de confiance, que vous avez en face de vous.

Vous avez besoin de soutien psychologique, qui vous reconforte dans le fait que vous n'êtes pas folle, que ses réactions ne sont effectivement pas normales malgré ce qu'il veut bien en dire... Vous avez besoin d'amis qui vous disent allez viens prendre un café, on va faire une petite marche... Votre conjoint essaiera de vous tenir éloignée de ses sources de réconfort, il sera jaloux, il dira que vos proches tentent de vous séparer, il les salira le plus possible. Ne lâcher pas. Vous ne devez absolument pas vous enfermer dans votre couple, vous mettriez trop de temps à vous en sortir, je sais de quoi je parle.

N'hésitez pas à aller consulter le CSAPA le plus proche de chez vous, ils sont super, mais le csapa ne doit pas être la seule solution, vous avez besoin de personnes de confiance autour de vous.

Prenez soin de vous, surtout donnez nous de vos nouvelles! Je vous souhaite tout le courage dont vous avez besoin.

---

**briper** - 08/01/2024 à 19h45

Bonjour Force2courage,

Merci d'avoir pris le temps de me lire et surtout de le répondre.

Votre réponse me fait du bien. Savoir que d'autres personnes passent ou sont passé par la, et s'en sont sorties aide à aller de l'avant.

Je ne connaissais pas le CSAPA. Je vais me renseigner et essayer de prendre rendez-vous.

Je sens tellement mal en ce moment. C'est une angoisse de rentrer à la maison tous les soirs, en ne sachant pas dans quel état il va être, et surtout comment il va se comporter.

Je n'ose plus inviter personne à la maison et votre message me fait prendre conscience que je m'isole...et il ne faut pas effectivement, ça n'arrangera rien et ça ne m'aidera pas à aller mieux ! Mais c'est tellement difficile d'avouer que son mari boit...

---

**EmelineP - 06/02/2024 à 01h50**

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuné face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien-être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis-à-vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez-vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---