

## COMMENT FAIRE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 16/10/2015 à 20h22

voila je vis avec un homme depuis 15 ans il se droguer quand je l ai connus il a arreter mais a compenser avec l alcool puis nous nous sommes mariés cela fait 3 ans mais maintenant il bois en cachette j ai essayer de lui en parler mais c toujours la meme rengaine tu me soule si je peu pas vivre c pas bien ne savant plus comment faire pour l aider je vous demande des conseils merci d avance

## 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 20/11/2015 à 17h45

Bonjour Califoumero,

Il est difficile de parler en effet avec un alcoolique qui cache sa consommation et vous envoie paître dès que vous voulez aborder le sujet. Je vous conseillerais de partir des effets négatifs que vous constatez chez lui à cause de cette alcoolisation excessive. Remémorez-lui par exemple, lorsqu'il est à jeun uniquement, ce qui s'est passé la veille et qui est un symptôme de son alcoolisation. Vous soulignerez ainsi que même s'il ne veut pas en parler cela a des conséquences négatives pour lui.

L'aider ce n'est pas forcément aller lui dire chaque jour qu'il devrait arrêter. Effectivement c'est le genre de positionnement qui crée plus de tensions et de culpabilité qu'il n'est efficace. En revanche, parler de votre propre souffrance à le voir comme cela, parler de vos propres limites sur ce que vous pouvez supporter, renforcer votre relation avec lui dans les moments calmes sont des pistes qui peuvent peut-être aider à ce qu'il se sente un peu plus concerné par les conséquences de ce qu'il fait.

Je vous conseille de prendre contact aussi avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (Csapa) qui, gratuitement, reçoit l'entourage pour un soutien, une écoute, des conseils. Vous trouverez le Csapa le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre.

Cordialement,

le modérateur.

---