

Vos questions / nos réponses

## Besoin d'aide

Par [Profil supprimé](#) Postée le 03/06/2016 20:53

Bonjour,

Mon conjoint à été dépendant de l'alcool il y a quelques années et s'est fait aider. Pensant en avoir fini il a préféré arrêter ses séances sauf que je constate aujourd'hui des rechutes ce n'est pas régulier mais il y en a. Il m'en a parler une fois il y a 2 ans. Sauf que ça continue il n'y arrive pas et le problème est que maintenant à chaque fois que j'aborde le sujet il ni, il ne veut plu en parler il se braque et me dit le contraire même quand j'ai des preuves il est capable de me dire le contraire. Cette situation me fait peur je m'inquiète on a une fille de 13 mois j'ai peur qu'il arrive quelque chose je ne sait pas quoi faire j'essaye de le mettre en confiance mais rien y fait il ne veut plus du tout en parler. Que puis-je faire ?

---

**Mise en ligne le 10/06/2016**

Bonjour,

*Veillez nous excuser du délai que nous avons mis à vous répondre en raison d'un problème technique ..*

Il est difficile de vivre aux côtés d'un proche dépendant. Sans son adhésion, vous ne pouvez pas faire évoluer la situation de manière positive. Pour autant, cela ne signifie pas que vous ne puissiez rien faire. Dans un premier temps, vous pouvez essayer de mieux cerner la situation en ouvrant le dialogue. Il est essentiel de favoriser un climat de confiance en évitant de le braquer par l'expression de reproches ou par un rapport de force ou d'autorité. Laissez le par exemple vous exprimer sa propre vision de la situation sans forcément chercher à le contrarier mais en lui répondant simplement que votre point de vue est différent. Si cela est compliqué ou tourne vite au conflictuel, vous pouvez lui écrire un courrier pour lui faire part de vos inquiétudes et parler de vous par exemple, de votre mal-être dans la situation ..

Si malgré vos tentatives, votre proche reste "sourde", vous pouvez vous sentir submergée par les difficultés et dans ce cas il nous semble important que vous puissiez trouver de l'aide et du soutien pour vous même. Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent vous proposer gratuitement un soutien ou un suivi individuel. Vous trouverez les coordonnées de ces centres grâce au lien que nous faisons figurer en bas de message.

Parfois, il est plus facile d'avoir recours au téléphone ou à Internet. Vous pouvez joindre anonymement l'un de nos écoutants tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par chat, si vous souhaitez vous entretenir de vive voix avec nous.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

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