

## COMMENT EN PARLER

---

Par Profil supprimé Postée le 19/09/2016 08:46

Bonjour

Mon mari a toujours eu des problèmes de dépendances. Il vient de sortir d'un sevrage au tramadol, dont il abusait depuis plusieurs années. Ce sevrage a été difficile, mais tout semblait rentrer dans l'ordre.

Depuis quelques jours, il sent le pastis à plein nez en plein milieu de la journée, avait une bouteille dans son sac, etc. J'ai abordé le sujet avec lui, probablement de la mauvaise façon, en pleurant, et lui a bien sûr tout nier, en me racontant des histoires de pots de départ au boulot.

Ce matin, la bouteille de pastis à la maison est à moitié vide. Elle était remplie hier soir. Je l'ai vidée, même si ça ne sert probablement pas à grand chose. Je suis très démunie par rapport à cette situation et ai besoin d'aide pour aborder le sujet avec lui. Merci de votre retour

---

### Mise en ligne le 19/09/2016

Bonjour,

Nous comprenons les difficultés que vous rencontrez par rapport aux addictions de votre mari.

Vous nous dites qu'il a toujours eu des problèmes de dépendances et qu'après un sevrage au tramadol, il se serait mis à consommer de l'alcool de manière excessive et cachée.

Le passage d'une addiction à une autre est courant, surtout lorsque le sevrage n'a pas été suffisamment accompagné d'un suivi psychologique et/ou que le consommateur n'est pas encore réellement prêt à trouver d'autres solutions que l'alcool, la drogue, ou d'autres supports.

Votre mari semble être en souffrance depuis pas mal de temps et a certainement recouru à des produits dans le but de soulager, anesthésier son mal être. Renoncer à ces substances représente probablement pour lui une épreuve très dure à surmonter. C'est souvent le cas lorsqu'on a toujours appris à gérer ses propres difficultés de cette façon-là.

Vous avez des difficultés pour aborder le sujet avec lui car vous avez l'impression de mal vous y prendre. Sachez que si vous ressentez le besoin de parler avec lui de ce qu'il se passe en ce moment, faites-le. Garder ses inquiétudes n'est jamais bénéfique. Il suffit de trouver le moment qui paraît le plus adapté pour en parler avec lui. Essayez alors de le faire lorsque vous le sentez disponible, calme et peu alcoolisé. Proposez-lui de réfléchir ensemble, calmement à cette situation, à cette consommation que vous avez remarquée et qui vous inquiète. Il faut souvent du temps pour que les choses avancent, mais cela permet à chacun de dire où il en est et éventuellement de chercher des solutions ensemble.

Afin d'aller plus loin dans la verbalisation et la réflexion de son mal être, il nous semble nécessaire que votre mari bénéficie d'un suivi thérapeutique régulier, même en dehors des sevrages, si ce n'est pas déjà le cas.

Faire partie de l'entourage de quelqu'un de dépendant engendre une souffrance s'expliquant entre autres par un sentiment d'impuissance. Si cette situation devient trop lourde à porter, sachez que vous pouvez être reçue et accompagnée par des professionnels. Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne en difficulté avec une consommation que ce soit le consommateur ou l'entourage. Vous pouvez trouver leurs adresses dans la rubrique « adresses utiles » présente sur la page d'accueil de notre site internet <http://www.alcool-info-service.fr/>.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par tchat de 14h à 2h via notre site.

Cordialement.

Cordialement

---