

DES DOUTES SUR MON MARI...

Par Profil supprimé Postée le 04/04/2017 10:04

Bonjour, je ne sais que faire... je pense que mon mari boit... mais lui me dit que non, mais je le vois, à sa réaction, ses paroles, qu'il boit mon fils aussi de 10 ans commence à se poser des questions... mais quoi faire ? partir ? je ne suis pas sûre de vouloir et pouvoir l'aider... et que dire à mon fils, qui est encore petit, et que pr l'instant ce ne sont que des doutes ?

Je suis perdue...

Merci de votre aide

Mise en ligne le 04/04/2017

Bonjour,

En l'absence de détails sur les habitudes de consommation de votre mari, nous ne pouvons ni confirmer ni infirmer vos doutes, d'autant plus que lui-même ne reconnaît pas avoir un problème d'alcoolisme.

Pour autant, nous partons du principe que si vous vous posez ce type de questions, c'est qu'il existe la présence de signes évidents pour vous. Vous semblez avoir clairement identifié des changements dans ses attitudes, dans ses paroles. Votre fils les a visiblement aussi remarqués. Vous vous questionnez ainsi sur le positionnement à adopter envers votre mari et comment parler de cette situation avec votre fils.

En ce qui concerne votre mari, prendre conscience que l'on peut avoir un problème avec l'alcool n'est pas toujours simple. Cela peut parfois prendre du temps. Les sentiments de honte, de culpabilité, la peur de décevoir, de perdre l'autre sont plusieurs raisons qui peuvent le pousser à cacher la vérité.

Le dialogue paraît être le meilleur outil dans cette situation.

Pour l'aider éventuellement à prendre conscience des difficultés que sa consommation d'alcool vous renvoie, nous vous conseillons d'aborder le sujet sous un angle plus général. Par exemple, vous pourriez lui parler de vos inquiétudes ainsi que de celles de votre fils mais plus au niveau de ses changements de réactions, de vos difficultés de couple, ou familiales, Il semble important de comprendre quelles sont les raisons qui le poussent à boire. Existe-t-il une souffrance, un mal-être, du stress, une insatisfaction, L'idée étant ici d'essayer de comprendre comment répondre à ses difficultés.

Nous vous conseillons d'essayer de choisir un moment favorable, quand il vous semble disponible, calme et de préférence sans qu'il ne soit sous l'emprise de l'alcool. Engagez le dialogue de manière bienveillante sans vous centrer sur sa consommation. L'objectif étant d'éviter qu'il se sente jugé ou incompris et se replie sur lui-même ou ferme toute communication.

Vous nous dites « ne pas être sûre de vouloir et pouvoir l'aider ». En effet, il est important de garder à l'esprit que c'est principalement votre conjoint qui pourra se sortir de ses difficultés. Il semble ainsi préférable pour vous de prendre des distances afin de ne pas vous épuiser à vouloir le convaincre tant qu'il n'est pas prêt à prendre conscience de son problème ou à consulter. C'est une démarche personnelle et volontaire de sa part.

Ainsi pour vous aider face aux nombreuses questions que vous vous posez, nous vous conseillons de vous faire accompagner, soutenir par des professionnels de santé spécialisés ou par un psychologue que l'on pourra vous conseiller. En ce qui concerne votre fils, si vous le sentez fragilisé, n'hésitez pas également à l'emmener voir un pédopsychiatre qui trouvera les mots pour parler de la situation avec lui. Votre fils est certes "petit" mais il est à un âge où il peut comprendre beaucoup de choses. Il a certainement plein de ressources ; votre amour et votre bienveillance l'aideront à les utiliser.

Sachez que vous pouvez être reçue ponctuellement dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce type de structure reçoit les consommateurs mais également leur entourage. Vous y serez accueillie de manière confidentielle et gratuite. Cela pourrait vous aider en à trouver la bonne distance dans le soutien que vous pouvez lui apporter. Vous trouverez leurs coordonnées sur le site internet www.alcool-info-service.fr via la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, sachez que vous pouvez aussi nous contacter par téléphone au 0980.980.930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé, ou par chat, tous les jours de 14h à minuit, via notre site internet.

Bien cordialement
