

## COMMENT AIDER MON ÉPOUX QUI COMMENCE À PRENDRE CONSCIENCE DE SA CONSOMMATION

---

Par Profil supprimé Postée le 02/07/2017 22:41

Bonsoir,  
mon mari boit depuis longtemps, facilement, sans ivresse malgré la quantité. Je l'ai toujours connu comme ça. En dix ans malheureusement il est passé d'une consommation festive, parfois abusive mais pas régulière, à une consommation régulière voire quotidienne.

Depuis environ 2 ans, cela s'aggrave. Il boit chaque weekend, chaque jour de repos en grande quantité et SEUL. Dès 14h, il achète une bouteille d'alcool fort et rentre du travail avec. Il la boit sur l'après-midi dans le canapé. Le soir il est transformé. Pas ivre, mais "mou", ralenti, et exécrable.  
Je le lis sur son visage, dans sa voix.  
cette consommation le rend inabordable et a engendré de nombreuses disputes.

La dernière en date a été extrêmement violente. Il a "explosé" et dans sa colère a détruit l'intégralité de nos papiers, il a tenu des propos abjectes brutaux. nos enfants, les grands étaient présents.

Après 2 longues semaines de disputes, de remises en question de notre mariage et de pris de conscience il a enfin mis l'alcool en tête des causes de son tempérament et de son agressivité.  
Ayant connu ça dans ma famille proche, je lui ai dit que c'était ma limite, je refuse de vivre avec un époux alcoolique et attendre chaque weekend la prochaine explosion.  
Lui a dit ne pas vouloir détruire notre vie de famille pour quelque chose qui peut être soigné et a promis de faire tout pour s'arrêter.

J'ai des doutes, je pense que j'ai encore peur. Je lui ai dit ne pas être en meilleure position pour l'aider et qu'il fallait qu'il rencontre un tiers objectif et formé pour le guider.

comment pourrais je réellement l'aider, l'accompagner et nous protéger en même temps les enfants et moi.

---

### Mise en ligne le 03/07/2017

Bonjour,  
Votre mari boit depuis de nombreuses années. La situation semble s'être détériorée depuis 2 ans. Sa consommation est devenue plus fréquente et abondante, engendrant de fortes modifications dans son comportement (passivité, irritabilité, agressivité verbale et actes destructeurs, ...). Vous avez vécu dernièrement une période de crise suite à une importante altercation en présence de vos enfants et des grands parents. Suite à cela, il semble avoir reconnu que l'alcool avait une part de responsabilité dans ses agissements. Pour autant, vous doutez de la sincérité de ses propos et vous craignez une nouvelle « explosion ». Vous vous demandez comment l'aider et vous protéger vous et vos enfants de cette situation.

Nous sommes attentifs à votre situation et nous allons tenter de répondre au mieux à vos demandes.

L'alcool est un puissant anxiolytique et antidépresseur. De ce fait, les personnes, consommatrices régulières, l'utilisent souvent à ces effets ; le produit les « aidant » à mettre à distance leurs difficultés, à apaiser leur souffrance.

Vous nous dites que l'alcool est présent depuis des années dans la vie de votre mari. On peut ainsi supposer qu'il est en proie avec un mal-être qui s'exprime aussi à travers ses accès de colères, d'agressivité. Votre mari semble en effet envahi par des émotions qu'il n'arrive pas à gérer seul.

Afin de l'aider au mieux, nous conseillons souvent d'essayer de passer dans un premier temps par le dialogue, une relation de confiance et dans la compréhension de ses difficultés. Ce qui est le plus difficile là et de ne pas se centrer sur le produit mais de plus s'intéresser aux raisons qui auraient pu amener votre mari à la dépendance. Vous pourriez également essayer de partager du temps avec lui afin de le sortir de la passivité dans laquelle il semble s'inscrire. Cela vous permettrait aussi de renouer avec une relation basée sur l'échange et le partage.

Dans un deuxième temps, il semble important de prendre conscience que votre mari ne s'inscrira dans une démarche de soins que lorsqu'il se sentira prêt à le faire.

C'est pour cela qu'il paraît essentiel que vous preniez soin de vous et de votre famille afin que cela ne vous impacte pas de façon trop négative.

Vous devez rester à votre écoute et attentive à vos limites, tel que vous semblez déjà le faire. Car même si votre mari est en difficulté, ce n'est pas une raison pour vous de tout accepter, pour tout subir. Nous vous conseillons ainsi d'essayer de prendre le recul nécessaire afin de ne pas trop vous laisser envahir par ses émotions. Vous arriverez certainement ainsi à adopter un meilleur positionnement par rapport à lui ou à vos enfants.

Il semble également important que vous puissiez bénéficier d'un soutien que ce soit au niveau de votre entourage ou de professionnels de santé.

Dans ce sens, sachez que vous pouvez vous rendre dans un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) afin d'y être reçue en consultation et d'être écoutée, conseillée. Si cela vous semble aussi nécessaire, sachez que vos enfants peuvent y être aussi reçus.

Votre mari pourra également s'y rendre. Cela lui permettrait de faire le point sur sa consommation, sur son rapport au produit. Ces structures ont aussi la possibilité d'accompagner dans un sevrage ou d'appuyer une demande de cure dans un établissement spécialisé.

Les CSAPA sont composés d'une équipe pluridisciplinaire avec des médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers, .... Les consultations sont confidentielles et gratuites. Vous trouverez les coordonnées de ces structures via notre site internet [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) en cliquant sur la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0 98098030, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme, soit par chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

---