

## COMMENT SAUVER MON COUPLE?

---

Par Profil supprimé Postée le 10/01/2018 16:22

Bonjour,

je vis depuis 1 an avec mon conjoint et le connais depuis 5 ans.

Il bois environ une fois par mois lors de fête (famille, amis, anniversaire et même séjour avec amis) et ne sait pas s'arrêter.

S'en suis quasi systématiquement des trous noirs!

Il va bientôt consulter un psychologue car les trous noirs l'angoisse. Cependant il ne souhaite pas annuler ses fêtes, et veut continuer à boire de l'alcool.

Comment moi, sa conjointe, puis je l'accompagner dans cette épreuve?

La guérison est elle possible?

J'ai peur de m'engager avec lui mariage, enfants, uniquement à cause de son problème avec l'alcool.

Cordialement

---

### Mise en ligne le 11/01/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre questionnement dans le contexte décrit, le point positif parmi ceux évoqués dans votre message étant la prise de conscience de votre conjoint d'une consommation problématique.

Les trous noirs, appelés également "blackout" sont une conséquence d'une consommation rapide et excessive, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous apportera davantage d'informations.

A la question de la guérison nous préférons parler de solution avec reprise du contrôle de sa consommation en soirée. Votre conjoint a prochainement rendez-vous avec un psychologue qui devrait lui permettre de réfléchir et de comprendre son comportement face à l'alcool.

Un autre lien pourra vous permettre, votre conjoint et vous-même, de prendre connaissance de quelque élément de réponse à ce sujet et quelques conseils pour éviter ce type de situation.

Vous nous demandez comment l'accompagner dans cette "épreuve" de votre position de compagne, il nous semble en réalité que le mieux placé pour vous répondre serait votre conjoint lui-même. En effet, il n'y a pas de réponse ou d'attitude "idéale" à adopter mais bien une réponse à un besoin individuel. C'est en lui posant la question de ses attentes vis-à-vis de vous que vous pourrez répondre de façon adaptée.

Vous ne dites pas si le psychologue qu'il doit rencontrer est un professionnel de santé spécialisé en addictologie et il vous sera peut-être utile de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations confidentielles et gratuites auprès de professionnels spécialisés.

Ces CSAPA viennent en aide aux usagers qui en font la démarche, ils viennent également en soutien à l'entourage. Aussi si la situation devenait trop préoccupante concernant votre avenir et les questions que vous vous posez, vous pourrez y trouver une aide à la réflexion.

Vous n'indiquez pas votre département de résidence, aussi nous vous joignons un lien qui vous permettra d'effectuer une recherche de CSAPA près de chez vous si vous le souhaitez. Il existe des CSAPA dans tous les départements.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter 7 jours/7 de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site "alcool info service" de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Comment éviter le trou noir
- Quand je bois je ne sais pas m'arrêter