

## OÙ S'ADRESSER?

---

Par Profil supprimé Postée le 04/04/2018 11:27

Bonjour, la situation avec mon conjoint qui boit et deprime devient intenable. Il a émis pour la première fois l'hypothèse d'aller "voir quelqu'un".

Je dois trouver le courage de lui dire que ma réserve de patience est proche de zéro et que s'il veut qu'on ai une chance de sauver notre couple il doit vraiment agir rapidement. Il vient de finir une mission intérim et est au chômage. J'aimerais qu'il profite de cette période pour se soigner. Mon problème c'est que j'ai peur qu'un médecin se contente de lui donner des anxiolytiques...

Si j'arrive à trouver le bon moment pour lui parler, j'aimerais savoir vers qui le diriger. Nous sommes dans le Doubs près de Montbéliard. Il a besoin d'un traitement médical et surtout psychologique. Pouvez vous me dire où aller sur Montbéliard ou Belfort ?? Et aussi me dis comment se passe une cure, qui en décidé? Quelle prise en charge? Etc...

J'ai parlé avec des conseillers du site et il n'est pas exclu qu'il ait besoin d'une cure..

J'attends vos conseils merci

---

### Mise en ligne le 05/04/2018

Bonjour,

Votre conjoint consomme de l'alcool et est dépressif. Vous êtes à bout, ce qui est tout à fait compréhensible. Vous pouvez en effet lui faire part de vos limites, et du fait que votre patience arrive à son terme, mais l'objectif sera de bien choisir vos mots, afin d'éviter de blesser davantage une estime de soi déjà défaillante.

Il est souvent très difficile pour les conjoints de supporter de telles situations, et il est en effet conseillé de ne pas se laisser envahir dans la pathologie de son conjoint.

Vous avez besoin vous aussi de vous occuper de vous, et il serait intéressant aussi, pour pouvoir souffler, de vous organiser des moments de détente et de bien-être qui pourraient vous ressourcer (sorties avec amies, balade, soins esthétiques, lecture... tout ce qui peut vous apporter un minimum de plaisir et vous "vider la tête").

Votre conjoint est d'accord pour consulter, ce qui est tout à fait courageux. Un généraliste pourra sans doute lui donner un traitement, ce qui pourrait être un début pour stabiliser la dépression et son humeur.

Par ailleurs, il peut consulter des professionnels de l'addictologie dans des Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces consultations sont confidentielles et gratuites. On y trouve des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux spécialisés. Vous trouverez des liens en fin de message pour vous orienter dans votre secteur. Sachez que vous-même, en tant que conjointe, vous pouvez bénéficier d'un soutien psychologique également si vous le souhaitez afin d'obtenir conseils et soutien.

En revanche, le parcours de soins est souvent long et compliqué. Il n'y a pas de prise en charge en urgence, et le délai d'attente pour un premier rendez vous peut être long. Il se peut que votre conjoint perde courage ou que vous perdiez patience durant ces périodes d'attente. Mais n'hésitez pas à fixer des rendez vous, même si ce n'est pas pour tout de suite, et à nous appeler si nécessaire afin d'avoir un soutien.

Nous restons à votre disposition au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin, ou par chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien cordialement.

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

---

### CSAPA EQUINOXE

40, faubourg de Besançon  
2ème étage  
25200 MONTBELIARD

Tél : 03 81 99 37 04

Secrétariat : Le lundi de 11h à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 17h

Accueil du public : Possibilités de rendez vous en dehors des horaires d'ouverture du secrétariat Consultations avancées sur rendez-vous, à Pont-de-Roide, l'Isle sur le Doubs et Delle (certaines sont communes avec le CSAPA Altau ou le CSAPA Soléa Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage, de préférence le mercredi après midi mais accessible toute la semaine

**COVID -19 : Contact d'octobre 2021 Port du masque obligatoire et désinfection des mains. Des consultations téléphoniques sont possibles dans certains cas**

Voir la fiche détaillée

## **ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE- CSAPA DE BELFORT**

**6 rue du Rhône  
Centre Sud Affaires  
90000 BELFORT**

**Tél : 03 84 22 31 39**

**Site web : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)**

**Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h à 17h. Vendredi: de 9h à 16h.**

**Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h à 18h. Vendredi: de 9h à 16h.**

**Consultat° jeunes consommateurs : Permanence CJC le mercredi de 14h à 17h au Rez-de-Chaussée du Bâtiment, et dans les établissements post-BAC auprès d'étudiants, ou en lycées lors de consultations avancées.**

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- L'alcool et vos proches