ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ATTITUDE À AVOIR

Par Profil supprimé Postée le 22/08/2018 12:53

Bonjour,
Mon mari est alcoolique. S'il a bu quand je rentrerai ce soir, je n'aurai pas envie d'avoir une conversation avec lui.
Comment lui faire comprendre dans provoquer une nouvelle colère de sa part ? J'ai l'impression que,quelle que soit mon attitude, cela se termi?ta par un
e colère de sa part.
Merci

Mise en ligne le 22/08/2018

Bonjour,

Nous aimerions pouvoir vous dire comment éviter que votre époux se mette en colère quand il a bu mais cela nous échappe autant qu'à vous. Lui seul pourrait, éventuellement, tenter d'analyser ce qui déclenche ses colères dans ces moments, si réellement quelque chose les déclenche.

Il n'est en effet pas du tout évident que votre attitude, quelle qu'elle soit, y soit pour quelque chose. Comme vous le savez probablement, l'alcool a un effet désinhibiteur et, en fonction des personnalités, des caractères, parfois des circonstances aussi, cette désinhibition peut se manifester bien différemment selon les individus. Certains peuvent avoir tendance à avoir l'alcool triste, d'autres gai ou agressif… Il est possible que pour votre mari, ce soit la colère qui prenne le dessus mais, il nous semble que ce n'est pas parce qu'il dirige cette colère vers vous que vous avez à vous en sentir responsable.

Nous sommes sensibles au fait que vous cherchiez des solutions, des réponses pour que cela cesse mais c'est avec lui que vous les trouverez, que vous les construirez. Peut-être vous serait-il possible d'en parler tous les deux, dans un moment choisi et quand il n'a pas bu bien sûr. Chacun pourrait exposer son ressenti, expliquer comment il vit ces situations et, ensemble, vous pourriez tenter de trouver des moyens d'éviter que cela se termine mal. Si cela vous paraissait nécessaire et si vous en étiez d'accord tous les deux, un professionnel pourrait vous aider dans ce sens à l'occasion d'entretiens conjugaux.

Bien que vous ne l'exprimiez pas explicitement dans votre message, nous supposons que ces difficultés vous affectent. Si vous avez envie d'en parler plus directement et plus précisément, n'hésitez surtout pas à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

Autres liens :

- Comment aider un proche ?