

## BESOIN D'AIDE

---

Par Profil supprimé Postée le 21/02/2019 00:07

Bonjour j'ai longuement hésité à en parler mais mon mari est alcoolique et je ne sais plus quoi faire pour l'aider à s'en sortir et nous permettre de repartir sur des bases saines. Il ne peut pas s'empêcher de boire plusieurs bières par jour. Je veux vraiment qu'il arrête pour son bien, pour le bien de notre couple et parce que nous avons des enfants mais il est hors de question pour moi d'avancer sur ce projet tant qu'il continue. Mon père est alcoolique et je n'ai pas envie d'offrir à mes enfants, l'enfance que j'ai eu. Je ne sais pas si vous pouvez m'aider et si je m'adresse sur le bon "forum". Quoi qu'il en soit merci d'avance pour vos réponses

---

Mise en ligne le 25/02/2019

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous préciser que vous écrivez sur un espace de "questions/réponses" sur lequel les échanges se font uniquement avec des écoutants de notre service. Si vous souhaitez vous diriger sur notre forum, vous trouverez ci-dessous le lien pour y accéder.

Nous comprenons que cette situation est difficile à vivre pour vous.

Une consommation quotidienne d'alcool vient souvent en réponse à un mal-être, une fragilité, une souffrance. Votre mari n'a pas visiblement trouvé d'autres solutions pour y faire face. Il serait intéressant qu'il puisse en comprendre leur origine et tenter de se libérer de ce qui le conduit à cette dépendance.

Pour cela, il paraît essentiel de favoriser un climat de confiance en favorisant un dialogue ouvert et non centré sur sa consommation. Peut-être pourriez-vous lui parler de vos propres ressentis, de vos inquiétudes, ou des tensions que vous percevez. Il semble aussi important de laisser votre conjoint exprimer ce qu'il ressent par rapport à la situation et par rapport à votre couple.

Vous pouvez aussi lui indiquer des pistes à suivre pour l'aider à lui-même de se rendre acteur de sa démarche.

Cela demande souvent du temps avant de se sentir prêt à s'investir dans un travail personnel. Il est alors important d'arriver à respecter le rythme de chacun.

En attendant, vous devez prendre soin de vous, prendre le recul qui vous permettra de continuer à explorer vos propres limites.

A titre d'information, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquels se tiennent des consultations auprès de professionnels de santé spécialisés (médecins, psychologues, psychiatres, ...) qui viennent en aide aux usagers mais également à l'entourage. Ainsi vous et votre conjoint pourriez, si vous le souhaitez, y trouver une aide.

En ce qui vous concerne, cela vous permettrait de ne pas rester seule dans la situation, de trouver une aide dans la réflexion, et de vous sentir soutenue.

Ces consultations sont confidentielles et gratuites. Vous en trouverez les coordonnées proches de chez vous sur notre site internet [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr), via la rubrique « adresses utiles », en rentrant le nom de votre lieu d'habitation et en sélectionnant « sevrage ambulatoire » pour lui et « soutien familial » pour vous.

Si vous souhaitez échanger avec nous de manière plus approfondie, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet, tous les jours, de 14h à minuit.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- [Forums Alcool info service](#)
- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)