

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# MON MARI BOIT IL EST DANS LE DENI

---

Par **Valy** Posté le 09/06/2021 à 06h47

Mon mari boit en progression depuis 20 ans 2 tentatives de suicide et une cure de 5 semaine en clinique  
Mais rien le processus de destruction est en route  
Je pense qu'il ne s'en relèvera pas  
En conflit perpétuel je sombre dans la dépression la famille nous tourne le dos et mes fils ne font rien  
S O S

## 3 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 09/06/2021 à 12h41

Bonjour Valy,

Voilà une situation bien triste.

Nous n'allons pas résoudre le problème de votre mari mais de votre côté qui vous aide ? Avez-vous mis en place quelque chose pour vous faire aider ?

Cordialement,

le modérateur.

---

**Valy** - 09/06/2021 à 21h24

Merci de votre retour  
Non je n'ai rien mis en place je suis spectatrice et victime  
J'attend je ne sais quoi  
Quelque chose qui le fasse réagir

---

**Moderateur** - 11/06/2021 à 15h49

Bonjour Valy,

Essayez de mettre en tête de vos priorités de prendre soin de vous et de vous faire aider. Actuellement vous êtes dépendante de la situation de votre mari. Comme vous dites vous vous mettez "en attente" et vous êtes spectatrice de son plongeon. Mais ce n'est pas une bonne attitude pour vous et cela ne l'aide pas non plus.

Si cela peut vous aider, déjà, lisez des ouvrages qui traitent de ce qu'on appelle la "co-dépendance". C'est un phénomène qui concerne notamment et le plus souvent les conjoints des personnes alcooliques. Cela pourra vous aider à comprendre comment vous-même êtes affectée par son problème et en dépression par "ricochet". Voici une liste d'ouvrages qui traitent du sujet :  
<https://www.alcool-info-service.f...lire-a-voir/Thematiques/Codependance>

Valy vous n'êtes pas seule à vivre cela et ce qui peut vous aider à vivre autrement cette situation qui vous emmène vers le bas c'est de rencontrer d'autres personnes dans la même situation que vous. Je vous suggère de prendre contact avec l'association Al-Anon qui organise des groupes de parole (en réel ou, actuellement, "à distance" via Internet). Voici le site internet de l'association :  
<http://al-anon-alateen.fr/>

Les professionnels des addictions peuvent aussi vous aider. N'hésitez pas à prendre contact pour vous-même auprès d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où vous pourrez être reçue gratuitement. En parler vous fera du bien et vous aidera à mieux prendre soin de vous.

N'ayez pas d'hésitations, dans cette situation, pour penser à vous d'abord ! En fait si vous réussissez à être moins atteinte par la situation, à mieux la vivre en allant aussi bien que possible, vous avez des chances de soulager un peu votre mari et, ainsi, de l'aider. L'alcoolisme se nourrit beaucoup de la culpabilité : culpabilité à boire, culpabilité à ne pas réussir à arrêter de boire, culpabilité de faire souffrir ses proches, culpabilité de se brouiller avec, etc. Si au moins vous réussissez VOUS à aller "bien" ou au moins mieux cela peut être un soulagement pour votre mari qui au moins ne prendra pas cela sur ses épaules. Il a probablement une image très dévalorisée de lui-même et il se rend sans doute responsable de tout ce qui peut vous arriver aussi.

Alors essayez d'aller mieux : pour vous mais aussi pour lui.

Si vous souhaitez en parler, si vous souhaitez les coordonnées d'un lieu qui puisse vous aider, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute Alcool info service au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h). Nos écoutants vous écouteront avec bienveillance.

N'hésitez pas aussi à continuer à donner de vos nouvelles ici.

Cordialement,

le modérateur.

---