

DÉPRESSION ET ALCOOL

Par **Mamiza59** Posté le 29/06/2021 à 20h49

Bonjour je suis confrontée a une situation très difficile par rapport a mon mari qui boit en cachette, je le sais depuis longtemps, je me voulais la face en excusant sa fatigue, le fait qu'il titube en prétextant son mal de dos, dû à son métier très physique, il a bientôt 60 ans et je voulais penser a ses excuses. Mes enfants me mettent face a la réalité, je viens de la prendre en pleine face en le voyant se servir un verre d'alcool, une bouteille cachée dans son atelier, je prends conscience de la situation critique, ses parents étaient alcooliques, je pensais qu'il ne prendrait pas le même chemin. Je n'en peux plus, pas de dialogue possible, il ne veut pas voir de médecin, il est dépressif et menace de se foudre en l'air, je ne vis plus, j'ai peur, que faut il faire pour qu'il comprenne que notre famille l'aime et veut l'aider ?

3 RÉPONSES

Moderateur - 02/07/2021 à 17h01

Bonjour Mamiza59,

Il va vous falloir être patiente. C'est un problème qui existe depuis longtemps et qui met du temps à se résoudre. Cependant sachez qu'à tout âge on peut s'en sortir donc tout espoir n'est pas perdu.

C'est très bien que le problème soit dit parce que cela permet d'avancer. La clandestinité et les non-dits le protégeaient.

Par contre c'est vrai que cela va rendre votre relation plus compliquée et que lui-même se retrouve dans une position plus inconfortable. Il peut réagir de différentes manières à cela et surtout ses réactions vont changer dans le temps.

Actuellement il semble avoir très honte du fait que cela soit dit et il a envie que son mal-être cesse (bien plus que de réellement mourir). Entourez-le d'amour et de compréhension dans la mesure de vos moyens et même s'il ne veut pas changer pour l'instant.

Ce qui se passe souvent et ce à quoi vous devez faire attention c'est que maintenant que le problème est sur la table tout le monde autour de lui souhaite le résoudre. Mais lui que veut-il ? De son côté cela fait très longtemps que l'alcool est un réconfort et un compagnon. C'est très difficile pour lui d'envisager de le quitter, surtout qu'il est probablement dépendant. Quand il essaiera de le faire il faudra qu'il le fasse au moins avec l'aide d'un médecin, et si possible avec l'aide de professionnels des addictions.

Ne perdez pas de vue également que souvent l'alcoolisme a des racines profondes. Il repose sur un mal-être qui ne se dit pas et que l'alcool vient anesthésier. Arrêter l'alcool c'est réveiller tout cela. Donc il faudra qu'il puisse en parler aussi.

En tout cas aujourd'hui il a la chance de vous avoir tous. Le dialogue est peut-être difficile ou impossible mais néanmoins il vous entend. N'exigez pas trop vite qu'il arrête mais essayez surtout de trouver le moyen de lui faire sentir qu'il est bien entouré et que vous comprenez son malaise. La patience, le dialogue sans accusations ou jugements, la fin des faux-semblants sont des ingrédients qui peuvent faire progresser les choses.

Mais attention : prenez soin de vous aussi, ne vous perdez jamais de vue car on peut se perdre dans les problèmes d'alcool d'un conjoint. Je vous encourage à ne pas hésiter de vous faire aider par un professionnel des addictions qui pourra vous recevoir pour en parler. Appelez-nous pour avoir les coordonnées de centres susceptibles de vous recevoir ou de le recevoir. Les consultations dans ces centres sont gratuites.

Cordialement,

le modérateur.

Mamiza59 - 04/07/2021 à 18h41

Bonsoir, je vous remercie de votre attention et vos conseils, depuis cette journée où je l'ai pris sur le fait, je lui ai parlé et mis en garde, sur une éventuelle séparation s'il ne faisait rien pour se soigner, et dit ce que j'avais sur le cœur, j'aurais aimé alors qu'il s'exprime et lui ai conseillé de voir un psychologue, on en est là. Mais depuis et le reste de la semaine il a été plus agréable, mieux physiquement, la discussion était agréablement ouverte sur divers sujets comme avant, c'est un beau cadeau d'anniversaire, la journée fut très bonne

tataratouille - 07/07/2021 à 14h02

Bonjour
Je suis à peu près dans la même situation que vous
Mon mari boit en cachette depuis un bon moment, il y a des hauts et des bas , c'est sa façon d'affronter les difficultés au lieu d'en parler

Je voudrais l'aider mais il n'est pas prêt à parler de son problème, il a consulté un addictologue mais au bout de 2/3 rdv il laisse tomber en pensant qu'il peut y arriver seul

Et il replonge aussitôt, il arrive à rester sobre qq jours, jette ce qu'il a caché et puis ça repart

Je ne sais pas comment lui faire comprendre que sans parler à qq un sans creuser pour savoir d'où vient ce mal profond, il ne s'en sortira pas seul

Je ne supporte plus de le voir tout gâcher et ne pas comprendre que l'on veut simplement l'aider
