

AGRESSIVITÉ SOUS ÉTAT D'IVRESSE

Par crys Postée le 26/06/2021 17:57

Mon mari boit quasiment tous les jours 6 ou 8 bières Il devient agressif verbalement et m'empêche de m'isoler Comment puis-je réagir pour passer ces moments difficiles

Mise en ligne le 30/06/2021

Bonjour,

Vous sollicitez notre service à propos des comportements de votre mari, sous l'effet de l'alcool. Nous avons bien vu vos deux autres questions, auxquelles nous allons apporter des éléments de réponse dans ce message.

Vous faites part de l'agressivité de votre mari alors alcoolisé, et de son habitude à entraver vos tentatives de prise de distance. Nous reconnaissons votre besoin de vous isoler et de vous préserver de ces comportements, qui peuvent vous faire ressentir de l'anxiété, de la fatigue, et de la détresse. Effectivement, cela revient à de la maltraitance psychologique. Bien que votre mari ne soit pas forcément conscient de ce qu'il vous fait subir, cela n'excuse pas ses agissements.

Nous vous encourageons à essayer d'ouvrir le dialogue, à un moment où vous le sentez réceptif, sur ce que vous traversez, et sur vos besoins. Votre bien-être compte. Nous comprenons que votre mari ne soit pas encore prêt à entamer une démarche de soins avec l'appui de professionnel-le-s, ou qu'une telle démarche requiert du temps, cependant, nous pensons que vous méritez d'être prise en considération.

Il est possible que la relation avec l'alcool qu'entretient votre mari, ou que le mal-être à l'origine de son recours à l'alcool, l'empêche de prendre conscience des répercussions sur votre couple et sur votre santé mentale. Puisqu'il ne lui est pas possible pour le moment de prendre soin de vous, nous vous encourageons à le faire. C'est-à-dire à vous prioriser, à vous recentrer sur vos besoins, et à entreprendre les démarches qui vous permettront de vous soulager. Il s'agit peut-être de prendre un peu de repos sans lui, ou de recourir à un soutien psychologique. Il existe des espaces spécialement dédiés aux personnes confrontées à des conduites addictives, usager-e comme entourage. Nous vous proposons en fin de réponse, l'adresse d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), où vous pourrez trouver, en tant que proche, un suivi bienveillant et gratuit. Nous vous joignons également l'article de notre site internet consacré à l'entourage face à un proche en difficulté avec l'alcool.

N'hésitez surtout pas à contacter de nouveau notre service, sur cette plateforme de Question/Réponse, ou sur notre ligne d'écoute (tous les jours sans exception, entre 8h et 2h, au 0 980 980 930). Nous ne pouvons pas faire de suivi, mais si vous ressentez le besoin de parler et d'être écoutée, nous pourrions prendre le temps d'échanger avec vous sur ce que vous traversez.

Prenez bien soin de vous.

Bien cordialement.

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CSAPA DE PAU

5 Avenue du 143ème RIT
Centre d'Affaire Les Messagers
64000 PAU

Tél : 05 59 82 90 13

Site web : addictions-france.org

Secrétariat : Le lundi 8h30/18h45, mardi 8h30/17h30 mercredi 8h30/20h00, jeudi de 8h30/17h45, vendredi de 8h30/16h15

Accueil du public : Aux horaires du secrétariat.

COVID -19 : informations de novembre 2022 : Accueil dans le respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- En tant que proche, comment me faire aider ?