

## RECHUTE APRÈS 5 ANS

---

Par **Cathy161164** Posté le 26/03/2022 à 07h07

Bonjour  
Mon mari est cuisinier dans notre restaurant il avait arrêté de boire il y a 5 ans  
Il a recommencé depuis je pense quelques mois et la cela devient de nouveau ingérable il met en péril notre vie professionnelle et familiale  
Son comportement est ingérable  
Sans que je sache quoi faire son médecin est parti à la retraite  
Et le nouveau ne sait rien  
Je souffre en silence et mes enfants aussi  
Il semblerait qu'il prenne de la cocaïne en plus il boit des alcool fort très fort  
Il nie en bloque je sais qu'il a besoin d'aide  
Mais comment s'y prendre

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 04/04/2022 à 18h31

Bonjour Cathy161164,

Votre mari a un métier exigeant, pour lequel les consommations d'alcool et de cocaïne ne sont pas rares. La cocaïne peut notamment servir à tenir le rythme d'horaires difficiles dans un milieu tout autant difficile.

Mais cela ne justifie en rien ce qu'il peut vous faire subir. Vous n'en dites pas trop mais vous n'avez pas à souffrir en silence.

Je comprends aussi qu'il n'y a plus de relais compétent autour de vous. Avez-vous déjà eu affaire à un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) ? Les soins et le soutien y sont gratuits et spécialisés dans les questions d'addiction. Ces centres s'adressent aussi bien aux usagers d'alcool et de drogues qu'à leur entourage.

Aussi, si d'aventure il y avait un tel centre accessible pour vous, je vous encourage à vous y rendre. En effet cela vous permettra de parler en profondeur de la situation et d'y recevoir des conseils. Le fait de faire cette démarche peut provoquer un déclic chez votre conjoint.

Si vous ne l'avez pas déjà fait appelez notre ligne d'écoute Alcool info service au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) pour en parler et obtenir une adresse.

Pour ce qui est des conseils sur "comment s'y prendre", voici au moins quelques repères :

- ne cherchez pas à lui faire avouer ce qu'il fait ou à exiger qu'il arrête : s'il ne veut pas en parler il n'en parlera pas et cela le braquera si vous insistez. Vous n'avez pas forcément besoin de cela pour savoir qu'il y a un problème.
- en revanche, s'il peut nier ses problèmes il ne peut nier les vôtres. Aussi vous avez le droit de dire ce que vous ressentez (sans animosité) et surtout quels sont vos besoins. Quels sont vos besoins que cette situation empêche de satisfaire ? Identifiez-les. En quoi votre mari pourrait-il vous aider ? Demandez-lui de satisfaire vos besoins fondamentaux là où c'est possible. Votre terrain commun c'est votre couple et son fonctionnement. Si son comportement altère cela, cela peut être mis sur la table. Si vous arrivez à lui demander de vous aider vous et qu'il est toujours soucieux de votre relation, il réfléchira sans doute un peu plus à ce qu'il peut faire pour améliorer les choses et vous aider. Indirectement cela peut avoir une influence sur sa consommation.
- lorsque vous essayez de parler avec lui dites avant tout "je". Partez de vous, de vos ressentis et de vos besoins. Évitez au contraire le "tu" qui est vite perçu comme une mise en accusation, d'autant plus vite que c'est un sujet qu'il n'est visiblement pas en capacité d'aborder en face.

Mais le conseil principal c'est aussi de penser à vous, à vos limites et à vous réserver des espaces pour vous, où vous pouvez vous ressourcer et prendre du recul. C'est absolument important que vous ne restiez pas parasitée en permanence par cette situation difficile.

Nous vous souhaitons plein de courage. Nous sommes à vos côtés. N'hésitez pas à nouveau à nous appeler ou encore à contribuer ici à d'autres fils de discussion.

Cordialement,

le modérateur.

---