

## BESOIN DE CONSEILS /

---

Par MALOpaaK Postée le 19/06/2022 18:37

Bonjour, J'ai 30 ans, mariée depuis 11 ans. Mon mari boit depuis qu'il a 19 ans environ. Il boit au minimum un pack de bières par jour. Depuis 2 ans et demi, il a du mal à aller travailler. Il commence des contrats puis finit par ne plus y aller. Chaque jour, à partir de 16h et même avant, il boit ses bières. Le minimum c'est 7/8 par jour mais ça peut aller jusqu'à 15 (voir plus le week-end). Il se couche vers 20h, s'endort pour se réveiller ensuite au milieu de la nuit. Il mange en décalé et ne participe pas souvent aux repas en famille. Cela devient très compliqué, car nous n'avons pas un énorme budget, j'ai un tout petit salaire (temps partiel), il arrive souvent que je doive payer ses cigarettes, ses bières... qui semblent pour lui aussi vitales que remplir le frigo. Je n'arrive pas à lui faire prendre conscience que son addiction nous mène droit dans le mur. Nous avons des dettes bien difficiles à payer. Et je sais que même si je travaillais plus, ça ne serait qu'une excuse de plus pour consommer encore et encore... Je ne sais plus quoi faire, j'ai tenté de le pousser à voir son médecin afin de faire des analyses (dans l'espoir que les résultats créeraient un déclic), mais il s'y refuse, il est dans le déni total. Je ne sais plus quoi faire. Et en même temps je suis fatiguée de tout ça. Il est complètement déconnecté de la réalité, j'ai l'impression de ne pas être capable de le réveiller. Dans la vie de couple, c'est très compliqué, au moment de se coucher il a ses bières dans le nez et son haleine sent l'alcool. Je n'ai même plus aucune libido... Je m'en veux beaucoup, mais ces choses ne se contrôlent malheureusement pas. Evidemment, le dialogue est compliqué, il est dans sa bulle, on ne parle plus que de choses de la vie de tous les jours. Je dois assurer à la maison et en cuisine, sinon je me prends des réflexions.. Je rentre du travail et j'ai tout à faire, alors qu'il a passé la journée à la maison, tout est comme je l'ai laissé le matin même... Je suis à bout, fatiguée. Je ne sais pas quoi faire pour le "secouer". J'ai besoin de conseils. Je vous remercie d'avance...

---

### Mise en ligne le 22/06/2022

Bonjour,

Nous comprenons très bien que vous souffriez dans ce contexte. Malgré votre investissement dans la gestion de la vie familiale et votre volonté de faire prendre conscience à votre conjoint de sa problématique, vous constatez qu'il n'y a pas de changement.

Le déni est un mécanisme de défense inconscient ayant pour fonction de se préserver d'une réalité trop pénible ou douloureuse à admettre. Pour le moment il en est là.

Ainsi, toute tentative frontale de dialogue autour de la problématique de l'alcool peut être vécue comme une attaque, un jugement ou une critique. Ce qui donne souvent lieu à des réactions d'irritabilité ou d'évitement du sujet et met à mal la communication.

C'est pourquoi, il est conseillé à l'entourage d'aborder différemment la question.

Une dépendance peut être une conséquence d'un mal-être, d'une difficulté à surmonter des événements, des contrariétés ou des émotions pénibles. Elle induit bien souvent une forme de dévalorisation et de honte. Ainsi, chercher à comprendre ce que cachent les alcoolisations ou voire même ce qu'elles permettent à l'utilisateur peut-être une façon plus efficace pour dialoguer. Une approche plus compréhensive peut permettre une prise de conscience moins douloureuse.

Il ne s'agit pas là de vous garantir un changement de comportement, mais bien d'une technique plus adaptée pour faire évoluer la réflexion de votre compagnon concernant son rapport à l'alcool.

Néanmoins, ce qui retient notre attention dans votre description de la situation, c'est tout ce que vous portez au sein du couple et qui vous amène à un état d'épuisement.

Même si votre conjoint nie sa problématique d'alcool, cela n'empêche pas d'exprimer votre fatigue et votre souffrance. L'idée n'étant pas de l'accuser mais bien de décrire de façon factuelle l'énergie que vous déployez dans la gestion du quotidien. Il est important de ne pas négliger vos propres limites au risque de trop souffrir.

L'idée étant d'exprimer votre sentiment en utilisant par exemple le « je » suis exténuée, cette situation me fait souffrir, etc. Plutôt que « tu » ne fais rien, tu bois trop, tu dois consulter, etc. L'idée étant de trouver un compromis acceptable pour vous deux.

Le « tu » peut être vécu comme accusateur, or le « je » permet d'exprimer votre sentiment de fatigue et de découragement. Personne ne peut nier ce que vous ressentez, il s'agit de votre réalité et il est important de le verbaliser.

Sachez que ce que vous traversez peut faire l'objet d'une consultation en addictologie.

Des professionnels compétents sauront vous conseiller au mieux dans votre positionnement mais aussi pour vous préserver. C'est un endroit dans lequel vous allez pourrez exprimer vos sentiments et éventuellement reconsidérer vos priorités et vos besoins.

Il s'agit de consultations confidentielles et gratuites destinées aux proches de personnes dépendantes. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, infirmier et psychologue reçoivent toute personne concernée directement ou indirectement par une dépendance.

Si vous n'avez pas l'influence et le pouvoir de changer votre compagnon pour qu'il consulte, vous avez la possibilité de mettre en place des démarches pour vous aider dans cette situation.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA dans votre ville.

Il est important que vous ne restiez pas isolée dans ce que vous vivez. Échanger, discuter avec des professionnels ou des personnes connaissant une situation similaire à la vôtre peut vous permettre d'envisager des solutions nouvelles.

Notre site Alcool-info-service propose un forum des discussions pour échanger avec d'autres internautes. La rubrique témoignages permet d'exposer votre situation si vous en avez le souhait. Ce sont des outils qui peuvent être très aidants et vous soutenir dans votre situation.

Vous trouverez ces deux liens en bas de page.

Enfin, si vous souhaitez échanger avec un écoutant pour parler de ces difficultés, vous pouvez nous joindre tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) au 0980 980 930 ou par tchat via notre site de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

---

#### **En savoir plus :**

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