

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### BESOIN D'AIDE

---

Par **Milana2** Posté le 08/10/2023 à 16h05

Bonjour,  
Nous avons mes enfants et moi découvert que mon mari buvait en cachette. Depuis quelques années je trouvais le comportement de mon mari bizarre certains jours, loin d'imaginer mon mari alcoolique puisque qu'il a toujours bu très peu et raisonnablement. (Nous sommes mariés depuis plus de 30 ans)  
Nous avons donc fait des recherches et nous avons trouvé qu'une personne peut être ivre sans alcool si cette personne a le syndrome d'auto brasserie.  
Nous avons fait beaucoup de recherches pour trouver un médecin à Lyon spécialisé dans ce syndrome, rendez vous pris en Février dernier. Pendant tout ce temps mon mari nous a laissé croire ( cela l'arrangeait bien) qu'il avait donc ce syndrome sauf qu'un jour mon fils a décidé de fouiller notre sous sol et la, nous avons découvert sa cachette, je peux vous dire que nous avons et nous sommes encore sous le choc, la déception etc....  
Aujourd'hui après 8 mois nous ne savons plus quoi faire car mon mari continue de boire en cachette, dit qu'il ne boit pas et ne veut absolument pas se faire soigner, il dit qu'il peut le faire seul.  
Je précise que c'est difficile pour lui car il a honte bien sûr  
Comment avez vous fait? Comment l'aider car je sais que c'est une maladie.  
Merci

### 11 RÉPONSES

---

**Force2Courage** - 16/10/2023 à 13h53

Bonjour Milana,

Je comprend votre inquiétude et votre souffrance. Mes paroles vont être difficiles, mais il n'y a pas de solution magique à vous donner, personne ne peut répondre à votre question "Comment l'aider?". La volonté de s'en sortir ne peut venir que de l'alcoolique. Certains ont un déclic, d'autres non. Parfois le déclic est en lien avec le conjoint, ou les enfants, et souvent ce n'est pas le cas. Il souffre, il compense une douleur qu'il ne peut pas gérer. Et il est dans le déni de sa maladie. Mais il vous fait souffrir aussi. Le seul devoir que vous avez est envers vous-même et vos enfants. Faites en sorte que vous alliez bien, et s'il vous reste du courage soutenez-le, mais pas au détriment de votre santé.

Bon courage

---

**Milana2** - 24/10/2023 à 19h53

Bonsoir,  
Merci pour votre réponse et désolé pour ma réponse tardive.  
J'essaie oui bien sûr de préserver ma santé, c'est pas facile tous les jours mais je veux aider mon mari et faire ce que je peux pour lui, je sais que c'est très compliqué pour lui et qu'il fait des efforts, ce que j'ai du mal à supporter c'est tous les mensonges.

---

**SANDY60** - 29/12/2023 à 23h24

Bonsoir Milana,

Le mensonge fait partie de la panoplie du bon alcoolique malheureusement. Et le mensonge c'est la fin de la confiance...

Votre compagnon a trouvé cela plus facile que d'avouer ses torts. Le mien m'a inventé une fois une histoire rocambolesque et plus je posais de questions plus il en rajoutait, il inventait des détails tellement gros qui prouve bien qu'il a une grande imagination en matière de mythomanie, quand j'ai fini par comprendre je suis tombée de si haut...

C'est un bras de fer au quotidien pour savoir la vérité, je ne vous le souhaite pas mais vous allez finir par devenir inspectrice, faire des fouilles, des interrogatoires, des recherches... bref c'est malsain et usant tout ça et on doit recommencer souvent car ils changent de cachette, d'excuses....

Je vous souhaite de vous protéger de tout ça car c'est une guerre des nerfs et les enfants souffrent de nous voir souffrir de tout ça. Si il refuse de prendre conscience alors protégez vous car ça fait mal, très mal

Courage à vous

---

**Sunday** - 04/01/2024 à 23h55

Bonjour,

Votre mari s'est enfoncé dans son mensonge. La mécanique lancée difficile de revenir en arrière. Et en même temps, faire allusion à ce syndrome, ce n'est pas commun. A moins qu'il ne travaille dans le domaine de la santé.... Votre mari s'est ainsi probablement laissé du temps pour pouvoir continuer à consommer, à expliquer ses symptômes pour ne pas attirer l'attention. Mais la persévérance de votre fils l'a démasqué.

Je pense que votre conjoint a conscience de son problème de consommation. Il est cependant dans cette phase où il pense gérer. Peut être parce qu'il le croit sincèrement. Peut être aussi parce que ça lui permet de maintenir sa consommation. Personne ne vient entraver ainsi ses moments de plaisir, ses moments où il fait corps avec son verre. Ce moment qu'il a préparé dans sa tête, planifié, presque à le faire saliver.

Comme lorsque vous êtes à la boulangerie. Vous faites la queue et vous imaginez quelle pâtisserie vous ferait plaisir, vous passez la commande avec satisfaction car vous savez que vous allez vous régaler. Pendant le trajet vous repensez au repas qui vous attend et à cette cerise sur le gâteau que vous avez choisi.

Imaginez que l'on vous dise "tu prends trop de pâtisseries. Il faut que tu arrêtes". Quelle serait votre réaction ? Seriez vous prêtes à renoncer à vos pâtisseries qui vous procurent tant de plaisir, et ce, avant même de la manger! Vous continuerez sans doute. Y'a pas de mal à se faire du bien!

Imaginez maintenant le même scénario mais avec la réaction de votre entourage qui serait la suivante : "il faut que tu arrêtes d'en manger! C'est très mauvais pour ta santé. Tu risques de faire du diabète!". Oui, ok. Mais là désolée c'est trop bon. Et puis avant que je ne fasse du diabète...

Pour vous éviter des réflexions qui vous paraissent sans intérêt vous vous achèterez des pâtisseries de temps à autre pour le repas mais aussi au moment du goûter. Là au moins on vous foutera la paix. Y'a pas de mal à se faire du bien!

Alors certes, la pâtisserie n'est sans doute pas aussi toxique que l'alcool. Mais le principe de l'addiction est similaire. Le plaisir guide la consommation et se transforme en pulsion. Tout un tas de stratégies interviennent pour répondre au besoin du corps. Qu'il soit psychique ou physique.

Alors comment aider votre mari?

Bien sûr que la solution vient de lui.

Bien sûr que ses mensonges viennent mettre à mal la confiance.

Bien sûr qu'il est primordial de vous préserver de cette tornade qu'est la dépendance au produit. Mais repensez à cette histoire de pâtisserie.

Quelle serait selon vous l'attitude qui vous permette de vous rendre compte du problème?

Quelle attitude aimeriez vous cotoyer au quotidien pour vous aider à diminuer ou à arrêter de manger ces pâtisseries ?

Entourez vous de professionnels en addictologie/ associations. Ils pourront vous aider à mieux comprendre les rouages de la dépendance et à vous conseiller.

Croyez moi ou non, le soleil finit toujours par briller.

Prenez soin de vous

---

#### **Lilimal - 05/01/2024 à 10h24**

Bonjour malheureusement je suis passée par cette étape aussi je pensais qu'il ne buvait pas tout ses épisodes ou en réalité il été ivre...la réalité fait mal puis je me suis mise à chercher à déduire à cacher moi aussi pour qu'il arrête je me suis rendu malade aussi voilà 6 mois que je ne travaille plus ses mensonges sur l'alcool je peux l'accepter il est malade ok. Il a été hospitalisé deux fois l'an passé en clinique pour sa dépression il a rencontré des gens ne consommait plus la semaine au début mais toujours un peu le weekend a la maison. Il a lié des forte relation avec les résidents dont une en particulier elle aussi est alcoolique. Ces sentiments on changé elle le comprend comme il me dit.

Lors de sa sortie quand il était au plus bas il partait chez elle sans rien me dire où en mentant j'attendais toute la nuit seule sans savoir où il était mais j'ai très vite compris car elle aussi mentait il rentrait avec un mal être plus grand.

Je me suis longtemps demandé pourquoi il nous faisait ça. Il me dit qu'il ne sais rien passer. Je pense que je le crois car aujourd'hui je pense comprendre que chez elle il pouvait boire sans reproche sans condition sans se cacher qu'il était compris.

Aujourd'hui moi aussi j'ai avancé pour moi et mes enfants car eux souffrent terriblement de la situation. J'ai envie de partir de fuir mes pour aller où ? Avec le contexte actuel c'est difficile de partir. Et puis quite ton un cancéreux?

J'ai l'impression de ne plus le connaître qu'il ne fait que mentir pour l'alcool mais pour ses sentiments aussi. Nous avons découvert son hypersensibilité d'où toute ses émotions à gérer.

Nous l'entourage vivions des moments extrêmement compliqué mais j'ai appris aussi que nous n'étions pas responsables de leurs mal-être de leurs consommation de leurs mensonges.

J'ai appris que la plupart de ses mensonges était pour me préserver sa paraît fou mais je le pense je me trompe peut être mais j'en suis la aujourd'hui.

Je dois avancer pour moi et mes enfants me soucier de lui mais penser à moi et j'ai remarqué qu'il avançait aussi on attend son rendez-vous pour un centre prochainement.

Il leurs faut du temps pour accepter vous devez penser à vous en lui disant que vous êtes là pour lui quand il sera prêt si c'est que vous désirez bien sûr. C'est difficile de les voir se détruire parfois je perd patience et m'en prend à lui mais je ne suis pas parfaite. Je vous souhaite de pouvoir le soutenir mais ne cherchez pas à le contrôler vous allez vous fatiguée pour rien.

Je vous souhaite bon courage

---

#### **Milana2 - 05/01/2024 à 14h45**

Bonjour,

Merci pour vos messages ,je vis exactement la même chose, que vous je me reconnais dans vos messages .

Nous sommes passés par des moments tellement difficiles quand je retrouvais mon mari au sol,pensant qu'il était mort( avant de connaître la vérité) ,quand il tombait dans les escaliers etc.....

Aujourd'hui je ne me fais pas d'idée mais ce que je suis certaine c'est qu'il a fait et fait beaucoup d'effort, je sais que c'est extrêmement dur pour lui, il s'accroche. Comme vous le dites si bien on n'abandonne pas un malade mais malheureusement il y aura toujours le doute, plus de confiance etc.....

Merci encore et bon courage à tous.

---

#### **Profil supprimé - 05/01/2024 à 21h56**

Mon épouse bois en cachette, je l'ai retrouvée allongée dans la salle de bain.

Que faire ?

Je l'ai déjà mise en garde et demandé, interdit la consommation d'alcool, mais c'est plus fort qu'elle.

Avec un traitement médical, la moindre goutte la rend ivre.

Les enfants sont grands et partent faire leur vie.

Nous sommes tous les 2, je n'ai pas la force de la soutenir ou de l'aider, je ne vois pas d'issue positive.

Je ne vois qu'une solution, me préserver, en lui faisant faire une thérapie un traitement, une "cure" de désintoxication, sinon je ne tiendrais pas le coup.

Je l'ai déjà prévenue que je ne tiendrais pas et que je m'en irais mais je pense que c'est plus fort qu'elle, que ça lui fait du bien sur le moment et qu'elle ne voit pas les conséquences sur notre avenir.

Je n'ai pas la force...

---

#### **Lilimal - 08/01/2024 à 09h59**

Bonjour Kaelka malheureusement je vous comprends elle est malade et ne peut pas s'arrêter elle doit déjà accepter sa maladie ce qui est très compliqué de voir la vérité. Ici il a fallu beaucoup de temps aujourd'hui il le sait et veut sortir de tout ça mais je sais que ça ne se fera pas en un jour et je me sens mieux pour accepter les choses.

Je pose mes limites il les connaît la communication est essentielle mais rien n'est simple. Si vous ne vous sentez pas assez fort prenez du recul et prenez votre temps pour réfléchir. Rien ne sert de lui répéter à longueur de temps que l'on va partir si on le fait pas. J'ai appris cela c'est dernier temps on ne peut rien faire pour qu'ils arrêtent nous sommes un soutien si on se sent capable. Je ne me suis pas senti un soutien pour mon conjoint ses derniers temps mais je sais que je peux le faire qu'il se détruit pour son passé merdique mais aujourd'hui je me sens prête à chacun son rythme et son bien-être si vous ne pouvez pas personne ne vous jugera.

Bon courage

---

#### **Milana2 - 08/01/2024 à 12h57**

Bonjour Kaelka,

J'ai vécu ça aussi avec mon mari plusieurs fois et c'est difficile pour vous je comprends mais si votre femme accepte de se faire suivre c'est déjà un grand pas croyez-moi, mon mari lui, ne veut absolument pas, dit qu'il peut gérer tout seul.

Il ne faut pas lui en vouloir c'est une réelle maladie l'aider du mieux que vous pouvez, entourez-vous et protégez-vous comme on me l'a conseillé aussi.

Depuis un an que nous avons découvert son addiction mon mari a fait de gros efforts et je suis fier de lui, c'est pas gagné je sais mais toujours garder l'espoir.

N'hésitez pas à parler quand ça ne va pas, nous sommes là.

---

#### **pp6868 - 10/01/2024 à 11h42**

Bonjour,

Un petit témoignage...

Un alcoolique trouvera toujours à boire...

Mon expérience :

J'allais faire les courses et en revenant une bière 50cl 8.6 en conduisant !

Je faisais la cuisine... et hop le bar est ouvert

Mon épouse allait promener le chien... Hop bar ouvert

Et j'en passe...

Parfois pour montrer que je ne buvais pas... Je sortais une bière. Mon épouse : "Mais tu bois tout seul !!!!!"

Forme de reproche qui contribuait à boire en cachette.

Ceci étant dit. Je pense qu'il faut s'ouvrir (ça peut être difficile je l'admets) et laisser son compagnon ou sa compagne boire "au grand jour" au moins à la maison. Cela instaure un climat de "confiance". Cela permet aussi au bout de quelques temps de moins boire.

Boire en cachette : culpabilise, augmente la dose prise en vitesse, boire au goulot sans savoir combien.

Pas facile de voir son conjoint se saouler, mais au bout de quelques temps les questions arrivent et la confiance s'instaure. et finalement les doses diminuent de fait.

Plus de culpabilité, plus de mensonge, plus de honte, juste un problème à régler à 2.

Pour finir, il vaut mieux voir que d'imaginer..

Bon courage

---

#### **EmelineP - 06/02/2024 à 01h48**

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que

celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien-être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuise. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---