

## COMMENT AIDER MON CONJOINT QUI DÉPRIME APRÈS 2 MOIS DE SEVRAGE

Par Lyn Postée le 09/10/2023 07:50

Bonjour, Mon conjoint de 42 ans a toujours connu l'alcool depuis ses 15 ans. Aujourd'hui, après de nombreux problèmes de santé dont une pancréatite aigue, il a suivi un traitement de sevrage. Voici un peu plus de 2 mois qui ne boit plus ( il est sous aotal et Xanax ) , mais il déprime beaucoup, n'a plus goût à rien, ne pense qu'à boire malgré tout, et il se sent très énervé au fond de lui, toujours tendu, dort très peu la nuit (réveil nocturne, insomnie) malgré les novanuits la semaine et le Week end les somnifères. Rien ne le soulage, rien ne l'apaise. Il a perdu la joie de vivre, il n' a plus confiance en lui ce qui n'est pas évident chaque jour de le voir comme ça si triste. J aimerais tellement pouvoir l'aider, qu'il se sente bien et qu'il voit comme il peut être fière de son combat. Je lui dit très souvent , le soutient comme toute sa famille. Il est suivi par une addictologue. Avec l'aotal, il a eu des effets secondaires au bout de 2 mois , il a décidé de l'arrêter pour le moment. J'aimerais aussi savoir s'il existe un autre médicament qui puisse l'aider davantage. Je vous remercie de pouvoir nous aider.

---

### Mise en ligne le 12/10/2023

Bonjour,

Vous évoquez les difficultés que rencontre votre compagnon depuis l'arrêt de l'alcool. Nous comprenons votre désarroi: après une période d'incertitudes et d'ennuis de santé, il est normal d'espérer un mieux être. Cependant, l'arrêt de l'alcool entraîne un profond bouleversement, notamment chez les personnes qui en consomment depuis plusieurs années.

On ne consomme pas d'alcool par hasard. Très souvent, c'est que l'alcool a une fonction, qu'il apporte quelque chose: réguler ses émotions, anesthésier certains souvenirs, se sentir plus à l'aise dans les interactions sociales, se sentir plus performant... L'alcool est souvent utilisé (de manière consciente ou non) comme un anxiolytique, puisque dès les premières gorgées, on ressent un puissant effet relaxant.

A l'arrêt de l'alcool, on se retrouve alors sans la béquille qui permettait de "tenir à distance" le fond du problème, et de pouvoir fonctionner à peu près normalement. C'est comme l'arbre qui cache la forêt, une fois que l'arbre est déraciné, nous nous retrouvons face à une imposante masse d'arbres devant laquelle on perd ses moyens.

C'est la raison pour laquelle il est important, dans le cadre d'une démarche d'arrêt de l'alcool, de coupler le suivi médical avec un suivi psychologique. Cela permet de mieux comprendre les mécanismes des conduites addictives, le rôle de l'alcool, mais également d'apprendre à modifier ses habitudes de vie, et à trouver des alternatives pour se sentir moins mal.

Peut-être que votre mari traverse une dépression, ce qui expliquerait les troubles du sommeil persistants, sa perte d'intérêt pour ses activités, et la perte d'estime et de confiance en lui. La dépression a pu être antérieure à ses consommations d'alcool, ou en découler. Pour établir un diagnostic, il serait bon qu'il puisse se rapprocher de son médecin généraliste voire d'un-e psychiatre.

Il existe différents traitements médicamenteux pour maintenir l'arrêt de l'alcool. Il est très important de se sentir bien avec le médicament, pour pouvoir bien suivre le traitement. Si votre mari n'y trouve pas son compte, il est tout à fait en droit d'en parler avec son addictologue, afin de trouver une molécule qui lui convienne mieux. Les traitements ont certes des effets secondaires, mais si le médicament supposé aider entraîne plus d'inconfort que de bénéfices, il est tout à fait normal de chercher à en changer.

En parallèle du traitement, nous vous conseillons de proposer à votre conjoint un soutien psychologique pour l'épauler dans l'apprentissage de la vie sans alcool. Il existe différents espaces, avec des modalités de soins variées: des consultations avec des psychologues et/ou un suivi en hôpital de jour (qui consiste à participer à des activités thérapeutiques organisées lors de demi-journées).

Nous avons identifié quelques structures à proximité de votre lieu de résidence, dont nous vous joignons les coordonnées en fin de réponse:

- [Espace Arc-en-ciel, dans le centre hospitalier d'Avesne-sur-Helpe](#), qui propose des consultations externes, une hospitalisation de jour avec des activités thérapeutiques variées, ainsi qu'une ligne d'aide par téléphone accessible 24h/24 (L'alcoophone, au 0 800 36 82 38, pour toute personne suivie ou non, du département ou non).

- [Hôpital de jour Georges Galliot, à Maubeuge](#), qui propose des consultations externes avec des psychologues, et un suivi en hôpital de jour pour consolider l'abstinence sur 5 mois (renouvelable), avec des activités variées (écriture, sport adapté, ergothérapie...) et des groupes de parole

- [Centre Alcoologique de Jour, à Valenciennes](#), qui propose une hospitalisation de jour "à la carte" (fréquence, activités...), établie avec la personne et les professionnel-le-s

- [Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie \(CSAPA\) "La Boussole", à Valenciennes](#), qui propose un suivi sous forme de consultations régulières avec des psychologues, et des activités de bien-être (hypnose, luminothérapie, marche, relaxation...)

N'hésitez pas à en discuter avec votre conjoint, et à lui proposer de contacter notre équipe d'écouter-e-s s'il en ressent le besoin. Ce serait l'occasion d'échanger autour de ce qu'il traverse et des établissements qui pourraient lui convenir, selon ses besoins et ses préférences.

Le fait d'avoir arrêté l'alcool est un très grand succès. Le fait de se sentir déstabilisé est tout à fait 'normal', mais ce n'est pas une fatalité. Avec un soutien adapté, il pourra savourer le fruit de ses efforts, et se sentir bien dans sa vie.

Par ailleurs, nous sommes sensibles à ce que vous, en tant que compagne, ressentez face à cette situation. Vos mots traduisent le soutien solide et empathique que vous offrez à votre conjoint. Vous faites preuve de beaucoup de bienveillance à son égard, ce qui est très précieux. Il a beaucoup de chance de pouvoir compter sur vous. Néanmoins, il est parfois compliqué, en tant que proche, d'accepter le fait qu'on ne peut pas faire "plus" qu'aimer et soutenir. Nous tenons à vous assurer que vous faites tout ce qu'il est possible de faire. Et nous savons à quel point cela demande de l'énergie et de la force. Nous espérons que vous parvenez à trouver du temps pour prendre soin de vous, et vous recentrer sur vos besoins.

Si jamais vous souhaitez discuter davantage avec un-e membre de notre équipe, n'hésitez pas à contacter notre service d'écoute: par téléphone, au 0 980 980 930, entre 8h et 2h (appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat entre 14h et minuit.

Nous vous souhaitons à tous les deux une bonne continuation.

---

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

---

### **ESPACE ARC EN CIEL - DÉPARTEMENT D'ALCOOLOGIE ET DE CONDUITES ADDICTIVES DU CH D'AVESNES**

Route de Haut-Lieu  
B.P. 10209  
59363 AVESNES SUR HELPE

Tél : 03 27 56 55 18

Site web : [www.ch-avesnes.fr/presentation.html](http://www.ch-avesnes.fr/presentation.html)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Permanence téléphonique : 24h/24, 7j/7 au 0 800 36 82 38 Service téléphonique relié au secrétariat aux heures d'ouverture, orientation si nécessaire vers un professionnel soignant. Relié directement au service d'addictologie en dehors des horaires d'ouverture du secrétariat.

Voir la fiche détaillée

### **HÔPITAL DE JOUR GEORGES GALLIOT DU DACA**

76 Avenue Jean Jaurès  
59600 MAUBEUGE

Tél : 03 27 58 03 37

Site web : [www.ch-avesnes.fr/presentation.html](http://www.ch-avesnes.fr/presentation.html)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Accueil du public : L'hôpital de jour accueille les patients de 8h30 à 16h30 (en journée entière)

Voir la fiche détaillée

### **CENTRE ALCOOLOGIQUE DE JOUR CAJ**

25, avenue du Général Horne  
59300 VALENCIENNES

Tél : 03 59 95 36 18

Site web : [www.ch-saint-amand-les-eaux.fr](http://www.ch-saint-amand-les-eaux.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h45 à 17h.

Accueil du public : Pour les activités thérapeutiques (CATTP ou hospitalisation de jour), du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Pour les consultations, de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

### **CENTRE LA BOUSSOLE**

57 avenue Désandrouin  
Centre la Boussole  
59300 VALENCIENNES

Tél : 03 27 14 05 90

**Site web : [www.ch-valenciennes.fr](http://www.ch-valenciennes.fr)**

**Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h à 17h, le vendredi de 8h à 12h et de 13h à 16h et les samedis en semaine impaire de 8h à 12h**

**Accueil du public : Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h à 17h, le vendredi de 8h à 12h et de 13h à 16h et les samedis en semaine impaire de 8h à 12h**

[Voir la fiche détaillée](#)