

## IL BOIT AVEC SA FILLE

---

Par Auber Postée le 12/11/2023 23:43

Bonsoir mon copain boit régulièrement il me dit que ça n'a rien à voir avec son enfance traumatisante mais je n'y crois pas il me dit profiter de la vie mais dès qu'il est contrarié il boit plus il boit quasiment tous les soirs de la semaine sans compter le week-end ou sa consommation explose sans compter qu'il boit avec sa fille qui je pense à elle même un problème avec l'alcool elle voit son père minimum 4 fois par semaine et à chaque fois cest 3 4 voir 5 verres de whisky J'ai essayé de le faire réagir de lui dire lui expliquer de voir les effets sur notre couple rien y fait Je suis arrivée au stade ou je ne dis plus rien il pense que j'ai accepté ses excuses ses explications pardon mais ne voit pas que ça me fait du mal Je ne sais plus quoi faire à part le laisser se détruire avec sa fille qui le maintient dans saa dépendance

---

### Mise en ligne le 15/11/2023

Bonjour,

Vous évoquez les difficultés que vous rencontrez face à l'absence de changement de comportement de votre compagnon vis-à-vis de l'alcool. Nous comprenons votre souffrance et votre sentiment d'être impuissante. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service.

Vous avez bien perçu que l'alcool était un moyen pour votre compagnon de gérer ses émotions, ou encore une façon d'apaiser ses maux. Vous avez également essayé d'évoquer les limites de l'alcool et son impact dans votre vie de couple, sans que cela n'entraîne de déclic chez lui. Malheureusement, si vous vous êtes bien consciente de la place que prend l'alcool dans la vie de votre conjoint, lui ne semble pas être à ce stade de réflexion. D'autant plus que ses alcoolisations sont associées à des moments conviviaux avec sa fille. L'alcool est sans doute un moyen de partager quelque chose avec elle. Diminuer ou arrêter reviendrait à remettre en question ces moments de complicité.

Dans le cadre d'une conduite addictive, cela prend du temps aux personnes consommatrices pour percevoir les effets indésirables de l'alcool sur leur vie. Puisque l'alcool vient combler un besoin ou apaiser une souffrance, son aspect positif masque les conséquences négatives. C'est une forme de déni: un mécanisme psychologique qui brouille le regard sur l'alcool. Le déni est un processus complexe, sur lequel les personnes extérieures n'ont pas de prise. On pourrait mettre toutes les preuves sous les yeux de votre conjoint, qu'il parviendrait à trouver des justifications. Cela prend du temps avant de pouvoir s'extraire de ce déni: petit à petit, comme un puzzle dont les pièces se rassemblent progressivement.

Il n'y a rien de plus que vous ne puissiez faire pour l'aider. Il n'est pas possible d'aider une personne qui ne souhaite pas l'être. Ce qui est en votre pouvoir, vous le faites déjà: partager vos inquiétudes et vos constats, et être présente pour lui.

Néanmoins, nous sommes conscientes que votre position est très éprouvante, comme si vous étiez la seule personne à prendre la mesure de ce qui se passe, sans que l'on ne vous écoute vraiment. Si votre compagnon n'est pas en mesure de vous entendre et de vous soulager, il est important de prendre soin de vous. Votre bien-être compte tout autant.

Vous pouvez faire le point sur ce que vous pouvez accepter ou non, et poser des limites. Nous vous encourageons à prioriser votre santé mentale et physique. Cela ne revient pas à abandonner votre compagnon, mais plutôt à lâcher-prise ce sur quoi vous n'avez pas le pouvoir d'agir. En prenant un peu de recul, cela vous permettra de vous recentrer sur vous et vos besoins, et de vous préserver d'une situation d'impuissance et de souffrance.

Dans ces moments-là, il est important de pouvoir se confier. Nous ne savons pas si vous avez la possibilité d'en parler à des proches, ni si ces dernier-e-s se montrent bienveillant-e-s ou maladroit-e-s. Il existe des groupes de parole par et pour l'entourage des personnes consommatrices d'alcool. Il s'agit d'Al-Anon, dont nous vous glissons le lien vers leur site internet en fin de réponse. Ce sont des groupes de parole gratuits, auxquels on peut participer en visio ou en présentiel.

Vous avez également la possibilité de vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui propose un soutien psychologique à l'entourage, gratuitement et de manière confidentielle. Nous ajoutons les 3 adresses de CSAPA à proximité de Fresnes, en fin de réponse. Le CSAPA du Kremlin-Bicêtre accueille également un groupe de parole d'Al-Anon, une fois par mois.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de compréhension, et des pistes concrètes pour parvenir à vous préserver.

N'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe, que ce soit par cet espace de Question/Réponse, ou par le biais de notre service d'écoute: par téléphone (au 0 980 980 930, entre 8h et 2h, appel anonyme et gratuit), ou par tchat (entre 14h et minuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

---

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

---

## CSAPA LIBERTÉ-UNITÉ D'IVRY SUR SEINE AU CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ

64, avenue Georges Gosnat  
94200 IVRY SUR SEINE

Tél : 01 80 51 86 81

Site web : [www.gh-paulguiraud.fr](http://www.gh-paulguiraud.fr)

Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h45 à 12h - Mercredi de 8h45 à 11h - Un samedi sur deux de 9h à 12h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes de moins de 30 ans avec ou sans entourage, sur

rendez-vous : lundi 13h30 -17h30 et Mercredi 14h00-18h

Substitution : Initiation-suivi et prescription de traitement de substitution aux opiacés, délivrance sur place pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

## CSAPA BICÊTRE

78 rue du Général Leclerc  
Centre Hospitalier de Bicêtre  
94275 LE KREMLIN BICETRE

Tél : 01 45 21 26 64

Site web : [hopital-bicetre.aphp.fr](http://hopital-bicetre.aphp.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30 - Consultation sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

## CENTRE ITHAQUE : CSAPA

9 rue Bizet  
94800 VILLEJUIF

Tél : 01 47 26 01 89

Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi-Mardi-Jeudi et Vendredi de 9h30 à 17h00 - mercredi 9h30 à 19h00

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous du Lundi au Jeudi (jeunes moins de 25 ans), avec ou sans entourage

Substitution : Suivi et délivrance de traitement pour les personnes suivies : sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

### En savoir plus :

- Comment aider un proche ?
- Comment me faire aider ?

### Autres liens :

- Al-Anon