

## COMMENT AIDER MON CONJOINT ?

---

Par Elastigirl92 Postée le 07/01/2024 09:08

Bonjour, . Je me permets de vous solliciter pour recevoir des conseils sur la sur la situation de mon conjoint âgé de 56 ans dont la consommation alcoolique est devenue problématique. Il a toujours bu régulièrement mais depuis un peu plus d'un an, il boit plus d'une bouteille de vin tous les soirs, beaucoup plus le week-end dès la fin de matinée. Et quand c'est du whisky il peut boire une bouteille en deux jours - ce que je vois car je sais qu'il a honte et cache aussi sa consommation. Apparemment en semaine et au boulot il ne boit pas en journée. Il tient mal l'alcool depuis quelques temps, devient agressif ou triste, tombe (il s'est cassé les dents), a des troubles de la mémoire, s'endort... je suis inquiète pour lui - je pense qu'il est dans un état dépressif très important - mais ne sais pas comment l'aider. Sur mon insistance il est allé voir une psy apparemment spécialisée dans les addictions mais les premières séances n'ont pas donné grand chose et il n'y est plus retourné. Notre médecin généraliste n'aide pas du tout. Il se borne à lui dire que lui aussi boit beaucoup tous les jours ! On croit rêver. J'ai vu que dans certains hôpitaux, il existait des médecins addictologues et je me dis que cela pourrait être la solution car au point où il en est il ne pourra pas s'en sortir seul. Avez vous de votre côté des conseils sachant que cette situation est en train de détruire notre famille (nous avons 3 enfants à la maison de 14 à 20 ans) qui sont bien conscients de la problématique. Je me sens démunie et parfois j'ai envie de tout abandonner sachant que bien sûr avec cette situation nous n'avons plus aucun projet ni complicité. Désolée de ce pavé et d'avance de votre aide ! .

---

### Mise en ligne le 11/01/2024

Bonjour,

Vous nous expliquez bien votre situation et nous mesurons l'inquiétude qui doit être la vôtre concernant votre conjoint ainsi que les conséquences qui peuvent en découler pour votre couple et votre famille.

L'alcool est couramment utilisé chez des personnes en souffrance. Elles peuvent y rechercher un effet apaisant et anxiolytique temporaire. Cependant une consommation régulière et excessive peut entraîner paradoxalement une augmentation du mal-être et une détérioration du lien social et de la santé. Il existe effectivement des structures, hospitalières ou en ville, qui peuvent aider votre conjoint.

Ces lieux sont des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil individuel se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Le consommateur peut y trouver une aide à modifier ses consommations d'alcool mais également un soutien vis à vis d'un mal-être passager ou plus profond. Cela nous paraîtrait être une bonne porte d'entrée vers le soin pour votre conjoint à la vue de la situation que vous nous décrivez.

Ces mêmes lieux peuvent également proposer du soutien et des conseils pour l'entourage en souffrance et qui se sent souvent démunie. Il vous est donc également possible de vous y adresser pour vous-même, notamment si votre conjoint ne se sentait pas prêt à s'y rendre.

Nous vous transmettons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Pour échanger davantage sur votre situation ou pour du soutien ponctuel, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tout notre soutien.

Bien cordialement.

---

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

---

### ASSOCIATION AGATA - CSAPA DE RUEIL MALMAISON

9, avenue Beauséjour  
92500 RUEIL MALMAISON

Tél : 01 47 49 29 66

Site web : [www.agata.asso.fr](http://www.agata.asso.fr)

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous : lundi de 9h-17h et jeudi de 9h à 19h

Consultat° jeunes consommateurs : 1ere consultation jeunes consommateurs au csapa - Suivi à l'Espace Jeunes de l'Association Agata, situé à la même adresse que le Csapa.

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- Comment aider un proche?
- Comment me faire aider en tant que proche d'un consommateur?