© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Aider mon conjoint

Par Profil supprimé Postée le 07/12/2010 11:28

> Bonjour,
> Mon conjoint est selon les dire de la personnes qui l'a reçu au CMP à un seuil critique de l'alcoolisme !! Un seuil critique c'est quoi ? Il boit le soir deux verre de gin avec du schewppes et presque une bouteille de vin à table à lui tout seul. Nous sommes tous les deux conscients que l'alcoolisme est là. Nous avons passé un dimanche chez des amis et il a bu plus que de raisons jusqu'à me traiter de conne d'emmerdeuse etc parce que je l'empêchais de boire plus (du champagne du rhum du vin blanc et du champagne tout le restant de l'après midi jusqu'à ce que je le trâine à la voiture pour partir) j'ai besoin d'aide pour savoir comment agir sans lui donner l'impression que je suis toujours sur dos ou bien que l'on ne parle que de ça. je suis inquiète pour l'avenir, il veut arrêter, je suis fière de ça et je veux l'aider, réellement l'aider. Mais comment faire ?

Mise en ligne le 09/12/2010

Bonjour,

Votre conjoint est en difficulté avec l'alcool. Il le reconnaît et souhaite se faire aider, ce qui est très positif. Nous ne savons pas ce qu'a voulu dire la personne du Centre médico-psychologique en parlant de "seuil critique". Nous supposons qu'il a voulu signifier que la consommation de votre conjoint est problématique et nocive pour lui, pour les gens qui l'entourent, et qu'il est important de faire quelque chose par rapport à cela. Si toutefois cette expression continue de vous poser question, vous pouvez éventuellement lui demander ce qu'il/elle entendait par là.

Vous souhaitez aider votre conjoint dans sa démarche. En effet, il n'est pas toujours facile de soutenir quelqu'un sans lui donner l'impression d'être "sur son dos" ou de ne "parler que de ça". Vous vous rendez déjà compte que ces deux choses pourraient faire obstacle à votre entente, au soutien que vous pourriez lui apporter, et c'est déjà beaucoup ! Le conseil que nous pouvons donner est de rester le plus simple possible, disponible si l'autre en a besoin, attentif à ses besoins, et dans la mesure du possible éviter de tout centrer autour du problème de l'alcool et apprendre à profiter des bons moments qui viennent... Il est souvent nécessaire aussi de passer le relais à des professionnels, mais cela, semble-t-il, a déjà été fait puisqu'il a rencontré quelqu'un dans un Centre médico-psychologique.

Vous êtes inquiète pour l'avenir et nous le comprenons. Vivre aux côtés d'une personne alcoolique est souvent source de tension, d'inquiétude, de découragement. Vous l'aiderez en l'accompagnant et l'encourageant dans sa démarche, en prenant soin de lui. Mais surtout, vous l'aiderez en prenant soin de vous aussi. En effet, on ne peut aider quelqu'un que si l'on va bien soi même ou tout du moins, si l'on se fait aider

soi-même quand on en ressent le besoin. Les centres d'alcoologie peuvent recevoir les personnes de l'entourage si nécessaire. N'hésitez pas à solliciter leur soutien si la situation devenait trop lourde à porter pour vous.

Pour d'autres informations ou tout simplement pour en parler, vous pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues info service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.