© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

MON MARI EST ALCOOLO dépendant

Par Profil supprimé Postée le 08/10/2011 17:15

> suite au décés de son père mon mari a plongé dans l'alcool. il se cache pour boire mais je finis toujours par découvrir sa bouteille de vin rouge vide ou pleine qu'il cache toujours au même endroit. j'ai essayé plusieurs méthodes et lui conseille de voir notre médecin traitant pour lui en parler mais pour l'instant il ne le fait pas. comment puis je l'aider? merci (il semblerait que l'alcool soit un refuge chez lui dès qu'il est déprimé ce qui a été le cas il y plusieurs années lors de sa séparation avec son amie)

Mise en ligne le 11/10/2011

Bonjour Madame,

Nous vous prions de bien vouloir nous excuser pour le retard que nous avons pris dans le traitement des réponses et qui ne nous a pas permis de tenir les délais que nous annonçons.

Vous avez tout à fait raison, l'alcool peut tout à fait servir de refuge et peut sembler être une réponse à une humeur dépressive. Pour votre mari il peut aussi ici servir à essayer de combler un manque affectif laissé par la disparition de son père. Votre mari a en effet apparemment recours à l'alcool suite à des situations de perte affective (séparation, décès) qui le dépriment.

Idéalement, constatant sa difficulté à faire face à la disparition de son père, il devrait essayer de se faire aider par un psychologue pour "en parler". Il est tout à fait normal de se sentir triste lorsqu'on perd un proche, cela l'est moins si l'alcool doit servir à compenser durablement les conséquences de ce traumatisme. Le problème est aussi que sur le long terme l'usage d'alcool peut accentuer la dépression et qu'il n'est en aucun cas une solution. Si nous devons reconnaître et entendre la douleur de votre mari, nous devons aussi essayer de l'aider à trouver d'autres solutions.

Ceci d'autant plus qu'il n'est pas à l'aise avec la solution qu'il s'est choisie. Connaissant sans doute votre réprobation, ou alors ne voulant pas lui-même complètement faire face à ce qu'il fait ou à son problème, il cache ses bouteilles (quoiqu'il les cache mal puisque c'est toujours à la même place et que vous les trouvez). Cacher ses bouteilles est assez typique des alcooliques qui se sentent coupable et/ou qui sont dans le déni de ce qu'ils font. Ceci va rendre difficile que vous puissiez l'aider à court terme car cela signifie peut-être qu'il n'est pas prêt encore à affronter son problème. Vous devrez sans doute vous armer de patience avant d'obtenir que de son côté il accepte de remettre en cause ce qu'il fait et de se faire aider. Cependant votre mari peut bien entendu s'en sortir et vous devez absolument croire qu'il s'en sortira un jour. Si vous croyez en lui, il finira certainement par croire en lui.

Les personnes qui boivent éprouvant beaucoup de culpabilité à ce qu'elles font, le conseil usuel pour l'entourage est tout d'abord d'essayer d'aborder le sujet avec lui en évitant les jugements de valeur. Cependant il est bien recommandé de s'efforcer d'aborder le sujet et de ne pas être complice du déni qu'essaye d'entretenir l'alcoolique. Ce n'est pas parce qu'il nie ou refuse d'en parler que de votre côté vous ne devez pas souligner ce que vous voyez. Nous vous recommandons de vous baser sur des faits concrets qui illustrent la nocivité de sa consommation pour lui ou encore qui rendent compte des quantités qu'il peut bien boire, ce dont il ne se rend pas forcément compte. Il s'agit aussi de souligner qu'il n'est pas facile de se sortir de l'alcool, que l'alcoolisme est une maladie difficile à soigner (mais dont on "guérit") et que par conséquent vous n'attendez pas de lui qu'il s'en sorte d'un coup de baguette magique. Vous pouvez en revanche l'encourager à se soigner, à aller dans la "bonne" direction et notamment à trouver des solutions plus viables à son problème réel qui est la perte d'un proche et sa dépression. Gardez à l'esprit que cela dépend de lui et posez-vous la question, pour pouvoir en discuter avec lui, de ce que sont vos propres limites face à cette situation. Où arrêterez-vous de la tolérer/supporter malgré l'amour que vous lui portez et votre désir qu'il s'en sorte ?

Sans attendre qu'il veuille bien bouger et essayer de s'en sortir, vous pouvez vous-même prendre contact par exemple avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de prévention en Addictologie (CSAPA) proche de chez vous, ou encore avec un mouvement d'anciens buveurs ou une association de soutiens aux proches de personnes alcooliques. Vous n'êtes en effet pas la seule dans cette situation et une association comme Al-Anon ou encore Alcool Assistance peut vous proposer des groupes de parole "entourage" qui vous soutiendront, vous permettront de trouver votre positionnement par rapport à ce problème et de trouver des solutions qui vous sont propres. Nous vous donnons également ci-dessous une liste de centres en Haute-Savoie qui peuvent le recevoir ou vous recevoir, qui sont gratuits et qui garantissent la confidentialité à ceux qui les consultent. Vous y trouverez des informations, des conseils et éventuellement un soutien. Les consulter vous permettra aussi d'en parler avec votre mari, de lui expliquer l'aide qu'ils peuvent lui apporter. C'est avec ces centres en tout cas qu'il peut se faire aider pour essayer d'arrêter l'alcool.

Notre ligne téléphonique Ecoute Alcool, au 0 811 91 30 30, reste également à votre disposition pour en parler, 7j sur 7, de 8h à 2h, au prix d'une communication locale depuis un téléphone fixe.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA - Association Addictions France 74

80 route des Creuses
74960 CRAN GEVRIER

Tél : 04 50 45 73 16
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi de 9h à 13h et de 13h30 à 16h, mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à 18h,mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30, jeudi de 8h30 à 9h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 12h30 de 13h30 à 16h30
Accueil du public : Mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à 18h,mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30, jeudi de 8h30 à 9h30 et de 13h30 à 18h30, le vendredi de 8h30 à 12h 30 de 13h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée

Centre d'Addictologie - Association Addictions France 74

5 passage Jean Moulin
74100 ANNEMASSE

Tél : 04 50 87 26 73
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30 mardi de 13h30 à 18h30 jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (semaine paire) et le jeudi de 11h à 17h (semaine impaire) et le vendredi de 9h à12h30 et de 13h30 à 16h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Autre : Permanences : un jeudi sur deux à AIDES et tous les derniers jeudi du mois sur l'ESCALE (accueil de jour - espace permettant d'accueillir toute personne sans enfant à charge, en situation de précarité et sans domicile stable)

Voir la fiche détaillée

Consultation d'Addictologie - Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie

380, rue de l'Hôpital
B.P 118
74703 SALLANCHES

Tél : 04 57 27 20 32
Site web : www.chi-mont-blanc.fr/service/addictologie-consultation-et-e
Secrétariat : Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h Jeudi de 9h à 11h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30

Voir la fiche détaillée