© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Alcoolique ou pas ?

Par Profil supprimé Postée le 30/05/2012 21:36

> Bonjour,
> Mon mari boit régulièrement et je m'inquiète (non pas forcément de la quantité d'alcool mais surtout de l'aspect chronique de ses consommations). Personnellement, je bois très peu et je suis contre la consommation régulière; de ce fait, je ne sais pas si le problème vient de moi qui supporte mal ou de lui ? Il travaille du lundi au vendredi (il ne consomme pas en semaine sauf s'il est en congé, ou à partir du moment où il est en week-end, même si le week-end commence le mercredi ou le jeudi) (environ 1 bouteille de 70cl sur le week-end). Au minimum, lorsqu'il est en week-end le vendredi soir, il consomme 3 verres de whisky de 4cl, idem le samedi midi et soir et le dimanche midi et soir. Lorsque nous sommes invités (1 à 2 fois par mois), il boit environ 6 verres sur la soirée (3 apéritifs, 1 ou 2 verres de vin en mangeant, 1 ou 2 bières). Parfois, le lendemain d'une soirée bien arrosée (8-10 verres), je lui en veux énormément, il m'avoue qu'il n'a pas su s'arrêter. S’il est en congé, il consomme alors tous les jours. Pensez-vous qu’il a un problème avec l’alcool ? Que me conseillez-vous de faire ? Lorsque je lui fais remarquer sa consommation excessive, ce qui m’arrive de plus en plus, il s’énerve de suite en me disant que c’est moi qui a un problème (ou même pire que c’est moi le problème).
> Merci de votre aide.

Mise en ligne le 31/05/2012

Bonjour,

Il semble que l’alcool occupe aujourd’hui une place importante dans votre couple. Votre mari en consomme de manière régulière ce qui est source de conflit entre vous.

L’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise pour les hommes pas plus de trois verres d’alcool standard par jour, avec au moins un jour par semaine sans boisson alcoolisée. Cette base permet de minorer les risques sur la santé.

Ceci-dit, vous semblez fortement inquiète sur sa consommation et surveillez le nombre de verres consommés. Peut-être que cela fait écho en vous à quelque chose, une situation que vous auriez déjà vécu.

Dans tous les cas, il semble nécessaire d’avoir une discussion avec votre mari sur ce que vous ressentez, sur vos craintes, vos envies ; faire un constat tous les deux. Votre mari vit peut être votre vigilance comme une forme de persécution…

Vous pouvez également lui demander ce qu'il recherche avec ses consommations (relâchement, détente par exemple) et voir avec lui comment trouver ce même bénéfice autrement.

Nous pouvons supposer que l'alcool vient ici masquer quelque chose. Il se peut que vous ne voyiez plus que ça, que votre mari ne vous montre plus que ça et que vos préoccupations soient uniquement axées sur ses consommations. Or il se peut que ce soit ici *l'arbre qui cache la forêt* … En essayant de voir plus loin, en resserrant les liens qui vous unissent vous pouvez arriver à abaisser les tensions existantes.

D'autre part, sachez qu'il existe des centres de soins spécialisés en addictologie où vous pouvez rencontrer des professionnels (médecin, psychologue, travailleur social). Les rendez-vous (gratuits et confidentiels) permettent de faire le point, d'être soutenu et accompagné face à ses difficultés. Ils reçoivent aussi bien les consommateurs que l'entourage, donc n'hésitez pas à faire appel à eux si vous vous sentez trop en difficulté. Nous vous transmettons les coordonnées d'une structure proche de chez vous.

Vous pouvez également nous appeler au 0800.23.13.13 (appel gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) pour un soutien ponctuel.

Bien à vous.

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

Centre La Boussole

57 avenue Désandrouin
Centre la Boussole
59300 VALENCIENNES

Tél : 03 27 14 05 90
Site web : 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 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 (hors congés scolaires) de 8h à 12h

Voir la fiche détaillée