© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

je veux aider mon mari

Par Profil supprimé Postée le 08/08/2013 08:45

Voila 8 ans que je vis avec mon mari.
A l'époque il fumait énormément d'herbe et je lui ai fait comprendre avant même que nous démarrions notre relation que je ne pouvais pas tolérer cela. Il a tout arrêter et c'est mis à fumer plus de cigarettes ce que je comprenais. Quelques mois plus tard, il se levait tous les matins avec des douleurs horribles au niveau des poumons. Ma maman ayant été victime d'un cancer du poumon, il a prit peur et à arrêter de sa propre initiative la cigarette également. 2 semaines après il s'est malheureusement blessé et est resté enfermé à la maison 7 mois, 7 mois pendant lesquels il à commencé à boire de plus en plus (il m'a avoué plus tard qu'il buvait avant notre rencontre mais que notre histoire l'avait calmé) au point de devenir un "alcoolique". J'ai tout fait pour lui faire admettre qu'il avait un problème mais il l'admettait pour que je le laisse tranquille sans croire un mot de ce qu'il disait.
En juin dernier, en rentrant en pleine nuit complètement "bourré" il a eu un accident très violent. Il avait la tête complètement scalpée et notre fils nous a demandé si "papa allait mourir" cette phrase lui à permis de ce rendre compte de sa dépendance à l'alcool.
Suite à cela je lui ai proposé d'aller voir un doc ou un psy mais il m'a répondu "je me suis mis dans cette merde seul alors je veux m'en sortir seul".
Il a tout fait pour arrêter l'alcool... mais hier soir sentant une haleine de fumeur je lui ai posé des questions... il m'a avoué s'être remis à fumer depuis son accident et s'acheter en cachette tous les jours minimum une bière depuis 6 moix...
Je voudrais l'aider mais je sais pas comment faire. Il passe son temps à passer d'une dépendance à une autre au point d'aujourd'hui en cumuler 2 !!! Je l'aime de tout mon cœur et cela est je pense respectif mais je ne supporte plus tous ces mensonges.
J'ai besoin de conseils pour l'aider à se sortir de là.
Je vous en remercie

Mise en ligne le 08/08/2013

Bonjour,

Votre mari semble depuis des années avoir régulièrement besoin de consommer, que ce soit du cannabis ou de l'alcool. Cela traduit certainement un mal-être qui lui est trop difficile à gérer sans les effets de ces produits.

L'aider peut donc passer par une compréhension de sa situation, en tentant de comprendre ce que ces consommations peuvent cacher. Il est nécessaire pour cela de ne pas le juger, et ainsi de mieux saisir quelle est la nature de son mal être. Cela pourra par exemple vous aider à y voir plus clair sur ce que vous pouvez lui apporter pour l'aider à faire face à ses problèmes. Dans tous les cas , votre mari est le mieux placé pour vous indiquer ce qui pourrait l'aider. L'aide extérieure est une possibilité mais n'est pas la seule, certains usagers arrêtant de consommer seuls.

Tout cela peut prendre du temps, et il peut être aidant pour vous aussi de vous faire aider. Outre le soutien qui peut vous être proposé, cela peut vous permettre de trouver un espace de parole régulier, de prendre du recul, et ainsi de mieux réfléchir à la manière dont vous pouvez l'aider. Il existe pour cela un lieu dont vous trouverez les coordonnées à travers le lien ci-dessous. Des entretiens gratuits et confidentiels sont possibles avec un psychologue ainsi qu'un éducateur spécialisé.

Si cette démarche s'avérait être trop compliquée à mettre en place pour vous, sachez que vous avez aussi la possibilité, tout comme votre mari, de nous appeler anonymement au 0811.91.30.30 (de 8h à 2h, appel au coüt d'une communication locale).

Cordialement.