

Vos questions / nos réponses

## comportement

Par [Profil supprimé](#) Postée le 25/03/2014 10:24

je reviens à nouveau vers vous, comme il est compliqué de vivre des moments sereins ! pas d'alcool ce week-end, je n'ai pas voulu aller au bar avec lui et de ce fait la gentillesse et la compréhension presque retrouvée, hier soir alcoolisé à nouveau, je suis rentrée plus tôt que prévu, que répondre lorsqu'il me reproche de téléphoner dès que j'arrive alors que j'éteins simplement mon portable, il travaille pour une semaine et me dit je ne vais pas continuer à te faire ton petit déjeuner tout le temps, tu crois quoi là ? réponse, je t'ai toujours dit que je pouvais le faire et toi tu as toujours dit que c'était à toi vu que tu ne travaillais pas, suite le soir au lit, car je n'avais pas trop envie de faire des câlins vu l'odeur, il reste impassible regardant le plafond, moi, tu veux parler, tu vas bien ? lui, madame se prend pour qui ? elle s'est pas aperçue que ce matin j'ai étendu le linge, alors que j'allais bosser, moi : je t'ai toujours dit que si il fallait que je t'aide (vu qu'il ne veut plus que je fasse rien à la maison lui ne travaillant plus) je le ferais bien volontier, lui : tu n'as jamais rien fait depuis des années, moi calmement : quand les enfants étaient petits je rentrais manger, j'en profitais pour faire les sols, le repassage et tout cela en une heure, ça m'avancait, je reste toujours très calme ! lui : mensonge, ça devait être avec quelqu'un d'autre que moi, tu dis n'importe quoi, moi : et non c'était bien avec toi mais tu n'étais pas là pour le voir, toujours calme et sans agressivité, sur ce il se tourne et s'endort, je n'en peux plus malgré mon calme apparent et ma zen attitude, je comprends qu'il est mal mais de là à m'agresser, et si je lui dit qu'il a des paroles blessantes il me dit toi aussi, ouffffff difficile de se concentrer au travail, allez j'y retourne. Pouvez vous me dire si mes réactions sont adaptées ou pas, je ne sais plus comment faire, merci

---

**Mise en ligne le 26/03/2014**

Bonjour,

Malgré les différentes pistes de réflexion abordées lors de vos précédentes questions concernant la conduite à tenir pour tenter d'aider au mieux votre conjoint, vous décrivez à nouveau des tensions et une situation très difficile à supporter pour vous.

Au delà du problème d'alcool de votre conjoint, le principal soucis semble concerner la communication dans votre couple. Vous décrivez une conversation où vous gardez votre calme malgré les reproches qu'il peut vous faire, où vous lui expliquez quelle est votre vision des choses, sans que cela ne semble avoir d'impact sur ses ressentis. Vous ne semblez pas porter de jugement, faites l'effort de garder votre calme même s'il s'énerve, ce qui est certainement le plus important pour tenter de dialoguer.

Votre mari doit être lui aussi acteur des changements que vous souhaiteriez, ces derniers ne pouvant pas dépendre uniquement de vous. Il avance à son rythme, s'est déjà montré ouvert à une aide extérieure, tente comme il peut de faire face à ses difficultés, qui sont aussi en partie devenues les vôtres. Peut-être serait-il aidant de recevoir l'aide d'un professionnel qui ferait tiers entre vous afin de tenter ensemble de réfléchir à la manière dont pouvez mieux dialoguer. Il est par exemple possible pour cela de voir un thérapeute familial. Nous vous invitons à aborder ce sujet là avec votre psychiatre, dans l'éventualité où il pourrait vous recevoir ensemble à travers plusieurs entretiens. Au cas où cela ne serait pas possible, nous vous indiquons ci-dessous les coordonnées d'un centre de soins spécialisé en alcoologie où une psychologue formée à ce type d'entretien pourra certainement vous recevoir, gratuitement et confidentiellement.

Nous nous permettons d'insister sur le fait de nous contacter par téléphone, ce qui serait certainement plus adapté à votre situation, notre section "question/réponse" n'est pas adaptée pour avoir plusieurs échanges sur une même situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0980.980.930 (l'appel est anonyme et non surtaxé).

Cordialement.

---

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

---

### **[Association Addictions France 34](#)**

59, avenue de Fès  
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C  
**34090 MONTPELLIER**

**Tél :** 04 99 77 10 77

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

**Accueil du public :** Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République Montpellier - 12 à 21 ans - Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

[Voir la fiche détaillée](#)