© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Femme d'alcoolique.comment l'aider?

Par Profil supprimé Posté le 04/12/2012 à 12h26

Bonjour.
je suis avec lui depuis 7 ans. Je me suis rendue compte de son penchant pour l'alcool il y a des années, sans jamais avoir pu en parler à quiconque car j'en ai honte.
Depuis 3 ans, pour moi il est "alcoolique", il boit tous les jours entre 2 et 10 bières par jour. Il me dit qu'il boit qu'avec moi, pourquoi? je ne sais pas. mais je me rend compte qu'il boit aussi au travail, et en cachette, et jette ses canettes.
après 5 bières, son comportement change,son regard change, et il finit toujours par s'affaler sur le canapé et cuver, et on sent l'odeur d'alcool dans toute la pièce.
Quand il commence à vraiment s'alcooliser, je n'arrive pas à l'arrêter, comme s'il répondait à une "pulsion de boire".
Il a des périodes très dures ou il était très agressif envers moi, devant notre fille.
le lendemain, il est tout penaud, il s'excuse, dit qu'il ne recommencera pas....
je veux l'aider à arrêter mais je ne sais pas par où commencer.
Je ne lui fait plus confiance. Il est dans le déni, et il n'y a jamais de moments pour parler de ça. les menaces, le dialogue, rien n'y fait. Et plus le temps passe, plus sa dépendance s'empire.
aidez moi svp;

11 réponses

Profil supprimé - 07/12/2012 à 21h27

Bonjour,

Vous ne parviendrez pas à l'aider tant qu'il n'aura pas reconnu sa dépendance...mon mari a mis longtemps à reconnaître ...je suis allée avec lui aux AA dans un premier temps ...et même en allant là-bas, il a continué à boire...jusqu'à ce qu'il y a 15 jours les pompiers le ramassent sur la voie publique non loin de notre domicile...il est allé aux urgences..; le lendemain tout penaud.. il a dit " je veux vraiment m'en sortir ..et de lui-même a demandé de faire une cure... il a compris qu'il allait perdre son emploi..me perdre etc...ses enfants ne viennent plus le voir...

Voilà il faut qu'il reconnaisse son addiction...puis il y a les al-anon pour vous aider vous-même à vivre avec lui ...c'est à dire à apprendre à gérer tout cela par les bonnes méthodes..surtout ne pas le menacer, le réprimander etc...mais j'avoue que ce n'est pas facile..

bien à vous ..

Profil supprimé - 10/12/2012 à 11h12

Bonjour Marie89,

Je suis le modérateur de ces forums. Je vous remercie tout d'abord pour votre réponse.

Je désirais souligner votre témoignage car il éclaire plusieurs choses sur le parcours d'un alcoolique et sur la difficulté qu'il y a à vivre à ses côtés.

Tout d'abord vous témoignez bien que, parfois, la démarche d'aller essayer quelque chose, ici aller chez les Alcooliques Anonymes, n'est pas suffisante en soi si la prise de conscience ne suit ou ne précède pas cette démarche. Les Alcooliques Anonymes sont une bonne aide mais comme les autres ils ne peuvent pas faire grand chose sans la participation volontaire et active de la personne concernée au premier chef. Cependant même sans cette "volonté" de sa part, le fait que vous y alliez ensemble lui a permis, j'en suis sûr, de sentir que vous le souteniez plus que vous ne le jugiez. C'est très important pour un alcoolique, cela crée des conditions favorables pour qu'il se dise que cela ne vaut pas la peine de continuer à se laisser aller comme il le fait. Cela contribue à lui faire prendre conscience qu'il y a des personnes qui l'aiment et qui l'attendent à ses côtés. C'est très important.

Vous témoignez ensuite qu'il a fallu un événement grave et relativement humiliant pour lui pour qu'il y ait le fameux "déclic". Cela souligne en négatif que le souci des proches de "protéger" à tout prix l'alcoolique des conséquences de sa picole peut être complètement contre-productif et contribuer à ce que l'alcoolisme se prolonge. Cependant les pertes de conscience des alcooliques, leurs chutes sont des sources d'inquiétude légitimes pour les proches et il est normal qu'ils cherchent à les protéger voire qu'ils surveillent ce qui se passe dans ces cas là. Parfois il s'agit aussi pour le proche de se protéger lui-même de l'humiliation de la situation, de faire en sorte que les autres ne voient pas l'état de la personne alcoolique. L'enjeu pour l'entourage est alors sans doute de faire la distinction entre les moments où protéger est nécessaire et ceux où la protection de l'alcoolique contre les effets de son alcoolisation est au contraire de nature à empêcher l'alcoolique de se confronter aux conséquences négatives de sa pratique. Il ne faut malheureusement pas toujours ramasser l'alcoolique qui tombe !

Enfin vous témoignez, et je vous en remercie, non seulement que vivre au quotidien avec un alcoolique ce n'est pas facile, mais surtout qu'il y a des manières de faire avec eux qui ne sont pas forcément naturelles au premier abord. Il existe des aides, l'association Al-Anon en est une, qui permettent à l'entourage de tenir et de savoir quoi faire. Pour compléter ce message et aider éventuellement d'autres proches à réagir, je mets ci-dessous à disposition le lien vers l'association Al-Anon France mais je rappelle également que notre rubrique ["S'orienter"->http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-]répertorie aussi les Centres de soins qui accueillent l'entourage.

Vous avez su faire preuve de patience, cela n'a pas toujours été facile mais aujourd'hui vous obtenez un premier résultat, ce "{ {{je veux vraiment m'en sortir"}} } si précieux. Nous ne pouvons que nous en féliciter car c'est un pas décisif qui vient d'être franchi. Cela ne règle pas tout car la cessation de toute consommation d'alcool ne s'acquiert qu'au jour le jour et sur un temps très long. Les rechutes sont toujours possibles, mais néanmoins c'est vraiment un pas dans la bonne direction qui vient d'être fait.

A Drogues Info Service nos équipes restent à votre disposition pour vous écouter, vous lire en cas de difficulté ou de demande d'information. Nous vous souhaitons une bonne continuation et vous souhaitons, ainsi qu'à votre mari et à votre famille, le meilleur pour la suite.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/12/2012 à 09h36

tout d'abord, merci d'avoir répondu!!
oui, ce qui est difficile c'est bien de comprendre comment se comporter face à son addiction.
on m'a dit que ça ne servait à rien de compter ce qu'il boit, mais que faire alors? car pour moi,me taire, c'est cautionner.
et il en est HORS de question!
quand il boit tout seul, qu'est ce que je peux lui dire?
Quand il me propose de temps en temps de boire une bière avec lui, qu'est ce que je dois faire? en général je bois autre chose, mais est ce la bonne solution?

Profil supprimé - 11/12/2012 à 14h16

Bonjour ptitperl07,

Vous avez tout à fait raison de ne pas vouloir vous taire. Le silence est le complice des alcooliques, il les aide à continuer, à ne pas se confronter à leur problème. Des études ont montré que les alcooliques qui cherchaient de l'aide étaient plutôt ceux pour lesquels la famille et les proche disaient le problème, abordaient le sujet plutôt que de ne rien dire.

Cependant toute la difficulté est de "dire" sans être harcelant, jugeant, menaçant, dévalorisant, négatif, agressif. Ils faut aussi savoir choisir les bons moments pour le dire : alcoolisé cela ne sert à rien. Les lendemains de "cuite" ou les matins quand il n'a pas trop bu sont peut-être plus propices.

Que pouvez-vous dire ? Comment en parler ? C'est toujours difficile à dire, à décrire. Cela dépend bien sûr de chaque situation et de votre relation avec lui. Tout d'abord je crois qu'il faut essayer de dire les faits tels que vous les voyez puis ensuite tels que vous les ressentez vous. Plus que compter le nombre de verres bus, il est peut-être plus utile de relater les effets négatifs que vous avez constaté, les conséquences concrètes de l'alcoolisation. Cela peut aussi bien être des conséquences pour lui (il s'est endormi à tel endroit ou à tel moment inapproprié, il s'est cogné, il est tombé, il s'est uriné dessus ou a vomis, etc.) que pour vous (il puait et vous avez dû supporter cela toute la soirée, vous avez perdu le contact avec lui à partir de telle heure, etc.). L'énoncé de ces "faits" doit cependant se faire de manière à ce qu'ils ne se transforment pas en reproches déguisés ou en jugements de valeur. Vous devrez prendre des précautions oratoires à ce sujet.

Ensuite il serait peut-être intéressant d'essayer non pas de parler de lui et de son problème mais de lui parler de vous. Qu'est-ce que cela vous fait de le voir comme cela ? Qu'est-ce que cela vous a fait par exemple hier soir quand il s'est encore une fois alcoolisé ? Que ressentiez-vous ? Déception ? Colère ? Peur pour lui ? Peur pour vous ? Dégoût ? Et ces sentiments que vous avez éprouvés, quels besoins non satisfaits révèlent-ils chez vous ? Est-ce que votre besoin c'est de ne plus sentir cette odeur que vous évoquez ? Est-ce que votre besoin c'est de pouvoir être rassurée à son sujet ou au sujet de l'avenir de votre couple ? Avez-vous un besoin de sécurité ? Ou encore un besoin de souffler ? Un peu de tout ça ? D'autres choses encore ? Seule vous pouvez identifier les besoins non satisfaits qui provoquent les émotions que vous éprouvez lorsqu'il s'alcoolise. Ensuite vous devez essayer de lui parler de ces besoins insatisfaits et de lui demander comment il pourrait, d'après lui, vous aider à les satisfaire. N'apportez pas vous-même la ou les solution à vos besoins, laissez-le en proposer.

Je ne sais pas si vous comprenez où je veux en venir mais en gros l'idée est d'inverser le discours habituel que

vous pouvez avoir avec lui, inversion qui peut tout changer car il s'agit de contourner ses résistances à changer. En l'occurrence il est donc peut-être intéressant d'essayer de faire en sorte que le problème, si j'ose dire, cela soit vous, que cela soit vous qui ayez besoin d'aide et non lui. En faisant cela vous ne communiquez plus avec lui sur son problème et ses manquements, thèmes sur lesquels il est hautement résistant et réticent, mais sur votre relation avec lui et ses développements. Vous serez peut-être surprise de voir qu'une personne en difficulté, malade alcoolique, incapable de se remettre en cause, sera pourtant très heureuse si elle peut aider l'autre et s'en sentira valorisée si elle réussit et que vous l'en remerciez. Cette valorisation est d'ailleurs extrêmement importante pour lui redonner confiance en lui, en ses capacités à s'en sortir mais aussi pour lui donner l'envie de le faire. Il ne s'agit donc pas de lui demander des choses impossibles à faire pour satisfaire vos besoins (si vous lui demandiez tout de go {"soigne-toi pour satisfaire mes besoins"} vous auriez tout faux), mais de vous mettre d'accord ensemble sur ces petites choses concrètes, accessibles, qu'il pourrait faire pour que vos propres besoins soient satisfaits.

Entendons-nous bien, je ne dis pas que vous avez un problème et lui pas. C'est bien lui qui devrait se faire aider pour son problème d'alcool. Mais l'alcoolisme suscite beaucoup de résistances et de déni chez l'alcoolique et lui dire de se soigner le renvoie souvent à son impuissance à le faire, qui renforce son manque d'estime de lui-même et par là son alcoolisation. Il faudra qu'il prenne un jour la décision de s'en sortir comme c'est arrivé au conjoint de Marie89, mais cette décision il est bien entendu le seul à pouvoir la prendre. Ce qui peut favoriser ce déclic en revanche c'est chez lui le sentiment qu'il est capable de réaliser des choses, qu'il est aimé "malgré tout", que votre relation est vivante et l'aide à se sentir mieux.

En résumé, ma suggestion est donc qu'au-delà des faits que vous constatez et que vous devez toujours dire, vous n'axiez pas votre relation avec lui sur son problème d'alcool. Essayez plutôt de réfléchir à vos besoins non satisfaits, de lui en parler et de lui demander son aide. C'est bien sûr quelque chose qui se construit dans le temps : il ne s'agit pas d'essayer une fois mais plutôt de faire en sorte que cette manière de faire devienne votre principal mode opératoire avec lui.

Pour ce qui de savoir ou non si vous devez accepter de boire avec lui il y a plusieurs degrés de réponse. Tout d'abord il est vrai qu'il y a des conjoints d'alcooliques qui ont suivi leur compagnon dans l'alcoolisme sans l'être au départ. Il faut garder cette information à l'esprit en guise d'alerte mais ne pas en déduire que vous ne devez absolument pas boire avec lui. S'il y a un moment où vous ne devrez pas boire d'alcool en sa présence c'est quand il aura fait un sevrage. Boire devant lui serait alors très tentant pour lui et l'inciterait à rechuter. Mais pour l'instant ce n'est pas le cas. En vivant au quotidien avec lui vous ne savez plus quoi penser mais votre ligne de conduite pourrait être tout simplement de ne boire en sa présence que dans les situations où vous en avez réellement envie pour vous et parce que la circonstance (apéritif, repas...) s'y prête et non parce qu'il vous le demande. Vous pouvez d'ailleurs souligner cet aspect là des choses : vous buvez un peu d'alcool parce que vous le choisissez tandis que lui boit par nécessité et il ne va pas s'arrêter une fois commencé. Vous êtes libre de choisir là où il ne l'est plus car que vous buviez ou non, lui il boira. Néanmoins, votre choix de ne pas boire d'alcool en sa présence parce que vous pensez que cela cautionnerait sa pratique est tout aussi valable. Essayez simplement, en cette circonstance, d'être la plus simple possible et de suivre votre instinct.

Pour finir, n'hésitez pas à chercher autour de vous du soutien. "En parler" c'est aussi en parler à vos proches et à des professionnels. Ce forum est un premier pas mais je ne saurai que vous recommander aussi de franchir le pas pour aller soit dans un centre de soins spécialisé, soit dans un lieu d'écoute, soit dans une association d'anciens buveurs ou pour l'entourage, soit tout simplement aussi, pourquoi pas, en parler à un psychologue en ville. Comme en témoignait Marie89 et comme vous le savez aussi, tout cela est long, difficile et compliqué. Cela demande de votre part une bonne dose d'amour, de patience, d'abnégation et de soutien. Ce n'est pas toujours possible, parfois on craque, parfois on ne sait plus où on en est ni quoi penser, on est à court d'idée, on ne sait pas comment interpréter les choses, etc. Bref c'est dans toutes ces circonstances mais aussi pour son propre équilibre personnel qu'en parler de la sorte à des tiers est nécessaire.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/01/2013 à 09h29

bonjour
ça fait trois semaines qui l'a arrêté de boire.
la première fois quil arrêter de boire ça ça passait très mal
il est mieux que la première fois
on a toujours du mal à communiquer tous les 2. j'ai de la colère envers lui quand même. j'ai quand m^me de la colère aussi envers sa famille je sais pas c'est normal ça.je sais pas combien de fois sa vie été vraiment en danger plusieurs fois.la chose qui m'énerve plus c'est quand ton aller chez sa famille et quand tu parle du problème
les problèmes d'alcool et qui l'avaient
je ne vois pas que sa famille ils vraiment été c'est comme ça que je le ressens. à l'intérieur il est vraiment fragile.ça je vous ai parlé de mon concubin.

j'ai 3 enfants je pense qu ils sont marqués par l'alcoolisme de leur père.

jr

Profil supprimé - 21/02/2014 à 07h57

Voici mon histoire raconté au travers d'un récit&témoignage puisse ce texte à certains de trouver des réponses.....

http://temoignage-recit.fr/

Profil supprimé - 11/04/2015 à 17h02

Bonjour , moi aussi mon mari boit . J'ai calculé , 30cl tous les soirs de whisky quand il travaille la journée . Plus alcool anisé le midi quand il ne travaille pas . Quand je demande de l'aide on me dit " il faut qu'il ait le déclic " . je dis c'est faux . C'est comme un bébé , quand il a fait dans sa couche ça gêne l'entourage mais pas lui . Puisque ça ne le gêne pas et qu'en plus ça lui procure une sorte de bien-être et qu'il dort mieux la nuit , pourquoi arrêterait-il ? On force les gens à soigner leur cancer , pourquoi pas les alcooliques . Je voudrais prendre RDV avec un addictologue pour qu'il lui donne du baclofène . Je me renseigne partout à ce propos . Si quelqu'un a essayé . Merci à tous . Ca soulage de pouvoir en parler sans qu'on me regarde comme une pestiférée sans savoir que l'alcoolisme est une maladie

Profil supprimé - 16/04/2016 à 09h24

Bonjour,

Je me retrouve un peu dans toutes vos difficultés mon mari boit depuis qu'il a âge de 12 ans et ses parents n'ont jamais rien fait car eux aussi boivent, lorsque nous nous sommes mis ensemble il a tellement ralenti que j'ai cru qu'il avait arrêté, mais ce n'est pas le cas. c'est de pire en pire et avec les enfants nous n'en pouvons plus car nous nous disputons en continu. je sais que ce n'est pas bien mais je m'énerve et je lui cris dessus pour qu'il réagisse

pour le moment il ne me tape pas déçu mais des fois j'ai peur que ca arrive
il refuse de se soigner il croit qu'en fumant du cannabis il arrivera à arrêter de boire, mais moi je crois que c'est juste changer de drogue et non supprimer le danger

cette semaine il a perdu quelqu'un de sa famille cela a était un effondrement total de sa part il a commencé à boire dès le matin jusqu'au couché j'ai de plus en plus envi de le quitter, mais je ne crois pas que ce soit la meilleure solution j'aimerais qu'il accepte de soigner. Aidez moi si vous avez des idées. Merci à vous tous

Moderateur - 20/04/2016 à 16h24

Bonjour MM,

Votre mari semble avoir l'habitude du recours à l'alcool, notamment pour faire face à ses émotions. Dans ce contexte c'est difficile de l'aider. Cependant ce n'est pas impossible. Il vous faudra de la patience... et de l'aide.

Car toute seule cela risque fort d'être trop difficile. Vous êtes tentée déjà de le quitter - ce qui est votre droit le plus strict - et vous avez peur : c'est que vous avez besoin de soutien face à la situation. Un soutien que vous venez chercher ici mais je tiens à vous signaler aussi notre site www.alcool-info-service.fr dans lequel il y a également des forums pour l'entourage.

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) mais aussi l'association Al-Anon France, peuvent vous aider gratuitement. Pour trouver le Csapa le plus proche utilisez "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles
Vous trouverez des renseignements sur Al-Anon ici : http://al-anon.fr/

Ces aides vous permettront de trouver le positionnement qui vous permettra de mieux tolérer la situation et d'entreprendre des actions qui favoriseront peut-être qu'il accepte d'être aidé pour diminuer ou arrêter sa consommation d'alcool.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/10/2018 à 19h50

Bonjour,
Je viens m'ajouter à la liste des femmes victimes d'un mari alcoolique.
C'est une situation tragique, qui ne fait qu s'aggraver avec le temps. La seule issue pour moi est de trouver la force de partir. Ma maison est en vente; je vais peut être devoir repartir sur Paris. Ma fille a déjà réussi à s'échapper en nous quittant pour ses études. Reste mon fils de 15ans.
Que c'est triste de voir ses enfants subir cela. De les voir impuissants, incrédules. Comment leur expliquer que même pour eux, il n'arrive pas à s'en sortir. Quel peuvent ils ressentir à part de la frustration.
Moi je tiens à un fil; je n'ai plus gout à rien. Je me sens détruite.
Je suis si triste pour lui. Il n'a jamais été un homme méchant. Juste peut être un peu fragile face aux difficultés de la vie
Un boulot qui n'allait pas, des disputes avec moi, une perte de dialogue. Et voilà le résultat.
J'aurai du partir bien avant que tout cela n'arrve. Mais le confort de ma vie me faisait fermer les yeux. Je paie mon manque de courage.
Le conseil que je donnerais, est donc celui de ne pas avoir peur de partir quand son couple ne va plus. Sinon cela peut mener à bien des drames, notamment celui de l'alcoolisme.

J'aurai préféré qu'il ait un cancer. J'aurai eu le sentiment de pouvoir combattre la maladie avec lui.
Là, c'est lui qui provoque la maladie et qui l'entretient.
C'est juste affreux. Je ne souhaite cela à personne. Tout est détruit; l'alcool laisse un champ de ruine derrière lui et un sinistre avenir.
Courage à celles et ceux qui sont dans la même situation. Parlez, parlez et encore parlez de votre situation autour de vous pour sortir un peu du mal que tout cela fait en vous.

Profil supprimé - 27/12/2018 à 22h54

Aotal traitement pour arrêt d'alcool et addiction héroïne..assez puissant..fonctionne..bon courage en + c'est les périodes où on picole bien ..alors fêtes attention