© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Je ne sais plus comment faire

Par Profil supprimé Postée le 08/08/2016 06:06

Bonjour,
Je suis jeune mariée voilà 2 ans. Avant notre mariage je m'étais déjà rendu compte d'une relation de dépendance envers l'alcool qu'entretenait mon futur mari. Relation établie dès la fac et l'enchainement des soirées estudiantines. Il buvait déjà seul chez lui, plusieurs fois par semaine. Je m'étais dis qu'avec le mariage ça irait mieux et qu'ensemble on allait surmonter le problème. Maintenant qu'on vit ensemble au quotidien je me rends plus compte de l'ampleur de sa dépendance. On en a parlé plusieurs fois. Au début je lui ai communiqué mes craintes avec colère et agressivité, lui demandant de réduire sa consommation, sans effets. Et puis j'ai essayé plus avec douceur, exprimant les choses de mon point de vue avec mes craintes et mes angoisses vis à vis de notre avenir ensemble s'il continuait de boire. Il m'a dis qu'il voulait gérer ça tout seul et qu'il souhaitait je n'interfère plus dans cet aspect de sa vie. Il m'a même pas mal culpabilisé en disant que je cherchais une occupation dans ma vie et que je lui inventais un problème de consommation d'alcool pour occuper mon temps, et que si ce n'étais pas l'alcool sur lequel je lui ferai des reproches, je trouverai bien autre chose pour le réprimander... Pourtant il me semble bien que consommer 3 à 4 fois/semaine une bouteille de vin + bières (1L en général) est quand même prendre un risque non négligeable pour sa santé. Alors ok j'ai choisi de lui faire confiance me disant que le problème après tout c'était peut-être la pression que je lui mettait. Alors je me suis tu quand il buvait: pas de remarques quand il est entrain de boire, pas de remarques le lendemain matin, pas de remarques au cours de la semaine.
Mais cette solution ne me convient plus. Il n'y a pas plus de changement quand je le laisse faire tout seul. Je ne sais plus quoi faire. Et je ne veux pas continuer à subir les effets de sa boisson. Malheureusement (ou heureusement je ne sais pas) pour moi il n'y a pas d'impact de sa consommation sur son quotidien: pas de "gueule de bois", pas de comportement violent, pas de conséquence sur son activité professionnelle. Mais pour moi savoir qu'il se couche à 5h du matin parce qu'il boit toute la nuit, devoir supporter les odeurs de l'alcool à côté de moi pendant mon sommeil, perdre la communication à partir d'un certain degré d'alcoolémie et le laisser prendre ce risque pour sa santé est source de beaucoup d'inquiétudes et d'angoisses.
Je n'ose cependant pas trop en parler autour de moi de peur de nuire à son image auprès de nos amis, de mes parents, de sa famille...Je ne sais plus comment faire pour espérer un changement...

---

**Mise en ligne le 17/08/2016**

Bonjour,

Nous comprenons que vous puissiez être inquiète et un peu désemparée dans la situation d’autant que vous semblez attentive, ouverte au dialogue et sensible aux différentes approches possibles pour aborder la question (colère, douceur, confiance, silence). La difficulté que nous percevons à travers ce que vous dites réside dans la volonté de votre conjoint de ce que vous n'interveniez pas sur cette question ; c’est souvent le sentiment de honte, la peur d’être jugé, la culpabilité qui peuvent générer ce type de réaction sans pour autant qu'il soit en mesure de le verbaliser.

Vous dites qu'il n'y a pas d'impact dans le quotidien et sur le plan professionnel, que rien ne laisse paraître quoi que ce soit d’anormal ; cependant vous évoquez de l’inquiétude pour sa santé et des désagréments subis, en lien avec cette consommation. Il se peut que lui-même ne comprenne pas ce qui vous pose problème. Il pourrait alors se révéler intéressant de mener une réflexion personnelle sur des questions telles que "puis-je ou dois-je accepter une consommation d’alcool alors qu’elle ne génère pas de dysfonctionnements considérables ? Ai-je réellement confiance en sa capacité de gérer seul cette consommation ? Pourquoi a-t-il besoin de consommer ? Qu'est-ce qui me gêne dans cette consommation ? qu'est ce que je ne suis plus en mesure d'accepter ?..."

Pour vous aider dans votre réflexion et afin de ne pas rester seule dans la situation, il est important de savoir qu’il existe dans les Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) des consultations spécialisées destinées à venir en soutien à l’entourage. Ceci pourrait vous apporter quelque éclaircissement sur ce qui vous pose réellement problème et vous permettre d’appréhender la situation différemment. Ce cheminement, au fil des consultations, devrait vous aider à choisir quelle suite vous souhaiter donner à votre relation de couple. Il existe des CSAPA dans tous les départements et ce sont des consultations confidentielles et gratuites. Il est possible de trouver les adresses sur le site "alcool info service" à la rubrique "adresses utiles".

Si vous aviez des difficultés à trouver un CSAPA près de chez vous, ou si vous souhaitiez évoquer la situation sous forme d'échanges, vous pouvez également nous contacter par téléphone 7jours/7 au 0 980 980 930 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site de 14h à 2h.

Bien cordialement

---