

## MES DOUTES SUR MON MARI...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 04/04/2017 à 10h08

Bonjour, je suis perdue et je ne sais que faire...

Je pense que mon mari boit.... la nuit, il a parfois des légers tremblements des mains, il a des réactions bizarres, mon fils, de 10 ans, me demande parfois, "papa a bu ? il marche bizarrement..." vu que pour l'instant il s'agit de soupçons, je ne sais que faire, et je lui ai posé plusieurs fois la question : il me jure que NON ! dans les yeux..

Et que dire à mon fils ?

Aider moi, svp !

Merci

### 5 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 05/04/2017 à 11h04

Bonjour Monica86,

Trouvez-vous des bouteilles d'alcool vide dans des cachettes ? Sent-il l'alcool ou au contraire un fort parfum qui pourrait servir à masquer l'odeur de l'alcool (notamment au niveau de son haleine) ? Manifeste-t-il des changements d'humeur inexplicables ? Est-il agressif avec vous lorsque, potentiellement, il a bu ? Quelles sont ces "réactions bizarres" dont vous parlez ?

Ce que je peux vous dire à l'aune de ce que vous avez écrit c'est qu'on pourrait penser qu'il boit en effet mais on pourrait aussi attribuer ces signes à d'autres causes probablement.

Lorsqu'il dit "non" à la question de savoir s'il boit, alors décrivez les symptômes que vous constatez et demandez-lui l'explication qu'il peut leur donner.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 06/04/2017 à 10h31

Bonjour,

Je ne trouve pas de bouteille vide mais par exemple une bouteille pleine de whisky dans le garage, ou les niveaux des bouteilles dans notre réserve d'apéritif, comme le ricard a baissé (et oui ! j'en suis à là je regarde les niveaux !!! je deviens parano !!! )...

ou le soir, quand je viens me coucher dans notre chambre, et mon mari se couche tjs avt moi, car il se lève très tôt le matin pour aller travailler, je sens parfois une odeur d'alcool dans la chambre...

ou aussi, le soir, quand il remonte du garage, après avoir fumé sa cigarette, il est tout "détendu"!

La dernière fois que je le ai dit que je pense qu'il boit tt seul, il me répond oui j'ai bu, il faut que je change...après la crise passe, on continue à vivre...

Il n'est pas agressif physiquement, mais parfois verbalement (il ne supporte rien), il n'est jamais "déchiré, bourré à se coucher par terre" mais juste "détendu"...

peut être suis je parano? ou je me fais des films...

J'attends de voir...quoi faire de tout de façon pour l'instant ? lui ne réagit pas à mes doutes ...

Merci de votre écoute

---

**Moderateur** - 06/04/2017 à 11h35

Bonjour Monica,

Il semblerait que vous ne vous fassiez pas de films et que vous ne soyez pas parano. Votre mari s'alcoolise plus ou moins secrètement. Il a reconnu à demi-mots avoir un problème avec cela mais cela a semblé vite "oublié". Le fait qu'il s'alcoolise et qu'il ne manifeste pas de signes d'ivresse est en fait le signe qu'il est tolérant à l'alcool, sans doute du fait d'une longue habitude. Les personnes alcoolodépendantes sont rarement ivres parce qu'elles supportent beaucoup mieux l'alcool que les autres en fait.

Ce à quoi vous êtes déjà confrontée et qui vous fait douter de vous-même c'est le déni de votre mari. Le déni est un phénomène très répandu dans ce genre de situation. La personne qui s'alcoolise boit souvent de manière secrète et coupable, avec des difficultés à reconnaître publiquement son problème. C'est un système de défense en place parce que la personne n'est pas en mesure de faire face au problème et donc le minimise ou le nie, en continu ou par périodes. Et lorsque la personne reconnaît le problème parce qu'elle ne peut plus le contenir elle peut se mettre à accuser les autres d'en être responsable plutôt que de s'en sentir elle-même responsable. Là aussi c'est un mécanisme de défense.

Autant dire que vous n'êtes pas, comme la plupart des proches de ce forum, dans une position facile.

Vous allez être tentée de le surveiller et de vouloir contrôler ce qu'il fait dans l'idée soit de le "coincer" soit de limiter ses consommations. Ce n'est pas une bonne idée.

Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez rien faire mais qu'il faut essayer de s'y prendre autrement. Deux conseils : soyez factuelle et parlez de vous.

Soyez factuelle. Vous voyez déjà plusieurs "signes" de perturbation, ces signes qui vous ont justement fait croire que vous étiez parano parce que de son côté il disait qu'il n'y avait rien. Vous êtes observatrice en fait et, plutôt que d'essayer de lui faire "avouer" qu'il boit (en fait on le sait déjà), soyez très factuelle en lui disant ce que vous voyez ou sentez pour montrer que vous n'êtes pas dupe mais sans en tirer de conclusions. La tentation est grande de reprocher à l'autre le fait qu'il boive en cachette mais cela ne sert pas à grand chose car il est lui-même dépassé par cela et que cela renforce sa culpabilité et donc son envie de boire. Essayez de vous garder de cela.

Parlez de vous. Ce que vous voyez provoque en vous certaines émotions, de l'inconfort et vous perturbe. Si vous devez parler avec lui, parlez-lui de vous, de comment vous vous sentez, de vos inquiétudes, de vos besoins remis en cause par cette situation. Dites "je" et non "tu". Demandez-lui de vous aider à vous sentir mieux plutôt que de lui demander d'arrêter ! En effet, tout dialogue basé sur ce que fait l'autre et sur ce qu'il devrait faire ou ne pas faire suscite de la résistance et renforce en fait le comportement dont on veut se débarrasser. Mais votre mari est en relation avec vous, il a certainement des sentiments pour vous et ne peut qu'être sensible à vos propres problèmes. En lui demandant de vous aider à aller mieux vous ne l'accusez pas directement et vous lui donnez l'occasion de faire des choix pour vous aider. Il se sentira plus responsabilisé sur ce qu'il fait lui-même et cela peut l'aider à vouloir limiter ou arrêter sa consommation d'alcool. La différence c'est que la décision viendra de lui et ne se fera pas sous votre pression directe.

Bien sûr, une consommation abusive d'alcool peut cacher aussi d'autres problèmes. Ces autres problèmes méritent d'être traités. Si cela est possible ce sont des sujets que vous pouvez essayer d'aborder avec lui. En vous sentant concernée par ses difficultés, même s'il peut avoir sa fierté, vous l'aidez à se sentir soutenu, ce qui donne un peu de courage pour les affronter. Il est en tout cas bien qu'il sente qu'il n'est pas seul et que s'il a envie de parler ou d'aide vous êtes à ses côtés.

Enfin, votre mari et vous-même pouvez trouver de l'aide auprès de Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). C'est peut-être encore trop tôt pour votre mari qui ne reconnaît pas pleinement son problème mais vous-même pouvez prendre contact avec un tel centre. Vous y rencontrerez gratuitement des professionnels qui vous écouteront, vous informeront et vous conseilleront aussi sur ce que vous pouvez faire. Cela vous permettra de prendre du recul, de souffler aussi si la situation est trop pénible. Pour trouver le Csapa le plus proche n'hésitez pas à utiliser notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Vous pouvez appeler aussi notre ligne d'écoute Alcool info service ouverte tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930. En parler cela fait du bien !

Cordialement,

le modérateur.

---

#### Profil supprimé - 06/04/2017 à 16h47

Bonjour,  
merci merci, et encore merci de votre écoute !  
Car il est vrai que ce n'est pas facile à vivre tous les jours, même s'il y a pire que ma situation, je me sens seule et je ne sais pas encore ce que je vais faire, si j'aurai le courage de me "battre" avec mon mari si SI un jour il en a envie  
j'ai été factuelle, mais qd je lui ai parlé, pas plus tard qu'il y a une semaine, il écoutait (enfin je pense, ) mais ne disait rien... j'ai essayé de ne pas le culpabiliser, et j'ai exprimé ce que je ressentais... mais rien... j'ai l'impression de parler à un mur...  
qd tt va bien, il fait tt pr me faire plaisir;;;  
Peut être, c'est lâche de ma part, que je partirai qd la situation aura atteint mon degré de souffrance...  
Je ne sais plus si j'ai encore des sentiments pour lui... je préfère aller jusqu'au bout de notre histoire... car nous avons qd mm un fils de 10 ans, tant que c'est vivable... je reste... mais après on verra,  
peut être que j'irai voir un centre que vous m'avez conseillé...  
J'ai honte, j'ai l'impression d'avoir une vie de cas social !! alors que je n'ai rien fait, je subis et pour cela je lui en veux...  
Je suis désolée mes messages doivent paraître décousus mais j'en ai tellement gros sur le cœur...  
J'hésite même à en parler à son frère, avec qui il est très proche, avec l'espoir qu'il réagirait plus avec lui ou de demander au mari de ma cousine qui eut été alcoolique, mtnt abstinent, de parler avec lui..  
MERCİ ENCORE  
A bientôt ...

---

#### Profil supprimé - 09/08/2018 à 18h22

Bonjour,

Triste de me reconnaître dans votre témoignage. J'ai 18 et mon père est alcoolique. J'ai commencé à me rendre compte de ses problèmes d'alcool vers mes 6/7 ans. Les enfants ne sont pas dupes, et sentent les choses. Il faut agir, ne laissez pas l'alcool tout détruire....

---