

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN D'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 28/08/2017 à 09h24

Bonjour,

Je souhaiterais des conseils mon mari boit plus d'une bouteille de vin tous les soirs devant la télévision, que puis-je faire pour l'aider, lui faire comprendre qu'il boit trop.

Ce problème me rend malade, je sais que l'abus d'alcool n'est pas bon et je m'inquiète et surtout cela me met en colère après lui et comme je ne veux pas le braquer je garde tout pour moi et mon corps en pâtît.

Mon mari n'est pas violent et en dehors de ce problème tout va bien même s'il a eu des soucis de santé pendant deux ans ils sont presque résolus.

Aidez-moi par vos conseils, votre expérience, que dois-je faire ?

Merci

4 RÉPONSES

Moderateur - 31/08/2017 à 16h46

Bonjour,

Vous souffrez de la consommation d'alcool de votre mari. Elle vous met en colère et vous aimeriez bien qu'il cesse. Vous n'osez cependant pas en parler et gardez tout pour vous. En faisant cela vous faites l'inverse de ce qu'il faut essayer de faire et vous vous faites du mal. Ce sujet vous préoccupe mais il ne doit pas vous ronger.

Une consommation de plus d'une bouteille de vin par jour est en effet parfaitement excessive mais pour l'instant les effets négatifs semblent en être limités.

Je vous conseille d'identifier pourquoi cette consommation vous met alors dans un tel état. Quels sont les ressorts qui, en vous, vous rendent si inquiète ou en colère ? Quels besoins non satisfaits recouvrent chez vous ces émotions fortes ? Un besoin de sécurité ? Un besoin de communication ? Un besoin d'attention de sa part ? Un autre besoin ? Identifiez vos besoins car cela va vous permettre de définir quelles demandes simples vous pouvez lui faire pour qu'il cherche à les satisfaire.

Évitez de lui demander directement qu'il arrête car s'il ne perçoit pas le problème lui-même vous risquez de rentrer dans un dialogue de sourds.

En partant de vos propres besoins insatisfaits et en parlant plutôt de vous et de vos émotions, vous vous mettez en position de lui demander de l'aide. Ainsi vous lui mettez moins la pression et vous trouverez peut-être un moyen détourné de l'amener à réduire ou supprimer spontanément sa consommation. S'il tient à vous il devrait vous entendre et chercher des solutions... pour vous aider.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 02/09/2017 à 11h04

Merci pour votre aide je vais tenir compte de vos conseils pour avancer sur la bonne voie avec mon mari.

Cordialement

Profil supprimé - 08/09/2017 à 23h35

Fleursbassin,

Votre message m'interpelle: votre corps en pâtît.

Mon homme est alcoolique. Je l'ai connu comme ça et cachant bien son jeu, je ne doutait pas du tout que c'était à ce point là. Le mien est violent, menteur (c'est malheureux, mais ils le font tous), manipulateur. Nous avons 1 fils de bientôt 5 ans. Je me retrouve dans votre appel au secours. Surtout dans vos mots "mon corps en patit". Faites très attention de ne surtout pas vous oublier, car j'ai perdu beaucoup de poids dans ma colère et l'envie de l'aider. Le problème est que, je pense, étant trop proche de mon homme, on ne peut pas

faire grand chose à part l'orienter sur différentes solutions, l'écouter, l'accompagner dans son combat pour guérir. Ce n'est que mon expérience par rapport à son caractère... je me suis aperçue que tout ce que j'essayais de faire pour lui était vain et ça m'a énormément coûté, tant physiquement que psychologiquement. Il faut impérativement penser à vous pour ne pas sombrer avec lui. Cela détruit tout sur son passage et c'est horrible mais quand ils arrivent à s'en sortir, c'est trop tard pour nous. Il faut couper les ponts avec tout ceux qui ne respecte pas son problème et le votre. Moi, je ne veux plus que ses soit-disant amis qui lui servent à chaque occasion à boire rentre chez nous. C'est s'isoler mais cela ne dure qu'en temps car des rencontres plus saines, on en trouve et il en trouvera sans problème dans sa future guérison et du coup la votre. Je ne sais quoi vous dire à part courage et pensez à vous surtout! Ne faites pas comme moi qui me suis trop zappée pour qu'il s'en sorte. La décision de guérir ne peut venir que de lui de toute façon. On ne peut pas et ce n'est pas notre rôle, de jouer au docteur ou psychologue. C'est pour cela que je vous parle d'accompagnement et non d'aide proprement dite. Un professionnel de ce problème aidera, et nous on accompagnera dans cette épreuve. Tu es sa chérie et non sa psy. Espérant t'avoir apaisée, je serai là au besoin pour des questions ou autre. Je regarde tous les soirs ce forum car ça m'aide et je constate que nous avons tous quasi la même histoire. Et, si certains s'en sortent, pourquoi pas nous!?!?

Profil supprimé - 11/09/2017 à 09h19

Merci pour vos conseils Nekoelo, effectivement j'ai vu beaucoup de personnes dans mon cas.

Par contre j'ai la chance que mon mari ne soit pas violent mais c'est vrai qu'essayer de se détacher du problème peut m'éviter de souffrir physiquement et moralement. J'ai essayé depuis une semaine de ne pas faire de commentaire (ce qui n'est pas facile) et certaines soirs sa consommation diminue à une seule bouteille. Ses problèmes de santé récents et certains en passe d'être réglé doivent le travailler.

Mais j'ai tellement peur qu'il devienne un alcoolique tout le temps et qu'il en devienne malade.

Je vais voir si une fois les derniers examens de santé passés (qui doivent confirmer que tout va bien) sa consommation diminue sinon je me tournerai vers un professionnel pour qu'il l'aide, si mon mari accepte cette aide.

Bon courage à vous car votre cas est encore plus difficile que le mien avec un enfant et la violence.

Avec du courage et de la patience j'espère que nous y arriverons toutes les deux.
