

## PRISE DE CONSCIENCE DE L'ALCOOLISME

---

Par Profil supprimé Postée le 19/02/2018 10:49

comment aider mon mari à prendre conscience de son alcoolisme ?

je ne sais plus quoi faire (beaucoup de disputes à chaque fois qu'il boit (en cachette surtout) mais pas de violence heureusement car je maîtrise mes émotions, je ne bois pas et je suis fatiguée de tout cela). De plus, il y a trois ans nous sommes aller voir une association et apparemment pour eux ce n'est pas très grave (juste un rendez-vous pour parler de sa situation et pas de suivi après ...).

je sais qu'il faut que cela vienne de lui, mais il renie (a juen il ne sait pas en parler et refuse de trouver une solution).

j'ai besoin d'aide, cela fait 25 ans que l'on se connaît, il est vrai qu'il a toujours eu un penchant vers l'alcool, mais à l'époque je n'y prêtais pas attention. Je souhaite pour une dernière fois l'aider car maintenant c'est trop dur, j'ai l'impression qu'il essaye de me faire craquer et de me faire porter le chapeau.

merci pour votre réponse

---

### Mise en ligne le 20/02/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre désarroi et votre épuisement dans cette situation.

L'alcoolisme comme toute addiction est un mécanisme de défense incontrôlé qui permet à la personne de se protéger d'une souffrance.

En adoptant ce fonctionnement, la personne perd une partie de sa capacité à prendre sa vie en main.

Se soigner d'une dépendance, ce n'est pas seulement contrôler ses consommations, c'est également être plus autonome dans les différents aspects de sa vie. Cela passe par des réponses adaptées face aux difficultés rencontrées et des prises de décision concernant sa vie.

Pour entreprendre une démarche de soin ou des changements afin de diminuer ou arrêter ses consommations, il ne suffit pas de prendre conscience des difficultés qu'apporte l'addiction, il faut également trouver les ressources pour affronter sa souffrance et vouloir prendre sa vie en main.

C'est pour ces raisons que vouloir convaincre une personne de s'investir dans des soins est contre-productif. Car cela ne lui permet pas de prendre la décision elle-même de se soigner et de devenir plus acteur dans sa vie. Et cela la maintient au contraire dans une position où elle serait infantilisée.

Il semblerait que votre mari ait conscience de son problème avec l'alcool, sinon il ne se cacherait pas. S'il est dans le démenti de ses consommations et se cache, c'est qu'il n'est sans doute pas prêt aujourd'hui à entreprendre des soins et à se justifier de ce choix.

Il nous semble que le meilleur moyen de lui permettre d'accéder à la conscience de son comportement face à la vie, soit de le laisser s'y confronter et de ne pas le contraindre à admettre son problème ou la nécessité de trouver des soins.

Cela peut se faire lorsque vous le laissez se confronter aux conséquences de ses alcoolisations. De la même manière il s'agirait pour vous de trouver une position qui vous est propre. C'est-à-dire d'exprimer ce que vous ressentez ou de fixer vos propres limites, mais en ne lui demandant pas d'agir comme vous le souhaiteriez.

L'intervention concernant ses alcoolisations devrait concerner uniquement les situations où il se met en danger.

Nous comprenons malgré tout que vous souffriez dans cette relation de couple. Vous dites vous-même avoir besoin d'aide. Il nous semble que vous pourriez avoir un accompagnement avec un psychologue afin de vous confier sur votre vécu et de faire évoluer au mieux votre relation. Cela vous permettrait de vous sentir moins seule et de sortir de cet épuisement.

Il existe des centres de soins en addictologie qui proposent des consultations individuelles et gratuites pour les proches d'une personne dépendante. Vous pourrez trouver des adresses de ces centres dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « soutien individuel ».

Vous pouvez également vous entretenir avec un de nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service