

## AIDEZ MOI

---

Par Profil supprimé Postée le 04/10/2018 11:11

Bonjour, je suis maman de 3 enfants dont 2 pré-ado et mon conjoint de 34 ans à un problème avec l'alcool, il prend enfin conscience qu'il en a un et me demande de l'aider... mais je ne sais pas comment faire. Avez-vous des conseils à me donner!!!

---

### Mise en ligne le 04/10/2018

Bonjour,

Vous souhaitez aider votre conjoint suite à sa prise de conscience d'une difficulté avec sa consommation d'alcool et nous comprenons votre embarras pour lui venir en aide.

S'il est difficile de donner des conseils de façon générique sur la façon d'aider une personne qui souhaite mettre un terme à sa consommation, il est en revanche possible de réfléchir ensemble à ce qu'il convient de mettre en place, car c'est bien en fonction des attentes et des besoins de votre conjoint que vous allez pouvoir répondre à sa demande, d'où la nécessité de dialoguer.

Nous vous joignons deux liens ci-dessous qui vous apporteront quelques pistes de réflexion supplémentaires, tant pour vous que pour votre conjoint.

Au-delà de l'aide et du soutien que vous pourrez apporter à votre mari dans la démarche, il est important de savoir également qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels interviennent des équipes de professionnels spécialisés sur la question de l'addiction.

Ces consultations s'adressent aux usagers qui souhaitent aborder la question de leur consommation pour ensuite s'orienter vers une meilleure gestion de celle-ci ou un arrêt si tel est leur souhait. Dans certains CSAPA, un soutien en couple est proposé, à vous d'évaluer la pertinence d'une telle proposition.

Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Il en existe plusieurs dans le département du Rhône, ne disposant pas d'indication concernant votre ville de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous ou votre mari le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Comment aider un proche
- L'alcool et vous