

COMMENT AIDER SON CONJOINT QUI PENSE S EN SORTIR SEUL ?

Par Profil supprimé Postée le 10/11/2018 02:17

Bonjour

Mon compagnon a un pb avec l'alcool de longue date mais nous nous sommes longtemps voilé la face

Dans son travail, il est souvent tombé sur des patrons à l'ancienne qui partaient faire de longs déjeuners trop arrosés le midi et qui le prenaient avec eux....

cela lui a sans doute porté préjudice et sa situation professionnelle s'est dégradée générant un mal être important

A ce moment là il est passé à 2 bouteilles de Ricard par semaine et une bouteille de vin par soir (je ne compte que sa consommation du soir.....)

Nous avons vécu un enfer mais il a fini par prendre conscience il y a 2 ans du pb et à arrêté le Ricard à la maison quand j'ai menacé de partir de mémoire et d'arrêter nos tentatives d'avoir un enfant

Il a alors compensé par une consommation excessive de rosé prétextant que c'était beaucoup moins fort que le Ricard.

Le souci est qu'il a compensé en consommant 2/3 cubis par semaine

A force d'engueulades / menaces / discussions à posteriori, j'ai enfin réussi à lui faire abandonner les cubis pour des bouteilles pour qu'il prenne conscience de sa consommation.

Je suis tombée enceinte et est de nouveau dû le menacer de partir => il a accepté de ne plus boire en semaine du lundi au jeudi. A ce jour, depuis quelques mois il ne boit plus que du vendredi soir au dimanche soir, les vacances et les jours fériés

Sa consommation ces jours là reste inquiétante à mes yeux car je ne vois plus d'amélioration récente (il reste à 1 bouteille de rosé minimum à chaque repas)

Il me reproche de ne pas l'aider en étant sur son dos, en le fliquant, en lui envoyant des vidéos le lendemain pour lui faire prendre conscience de ce qu'il nous inflige

Il refuse catégoriquement de consulter et pense s'en sortir seul

Il me dit que la prochaine étape sera d'arrêter le vendredi en 2019 et que je ne l'encourage pas assez en voyant le parcours parcouru... mais quand je le vois à côté de la plaque le week-end, j'ai beaucoup de mal à le faire, d'autant que nous sommes désormais jeunes parents.

Comment puis-je l'aider au quotidien pour enfin s'en sortir ?

Une fois qu'une bouteille est ouverte, il ne peut s'empêcher de la finir

Dès que nous arrivons le vendredi, il ne peut s'empêcher de passer acheter ses 6 bouteilles (si des amis passent... il en prends une de plus) et de les consommer

Je ne sais plus trop comment agir... je vois les progrès mais je ne vois toujours pas la fin du tunnel, d'autant que je me dis que le jour où ses parents de 70 ans auront un souci de santé, il risque de retomber direct..... j'ai vécu l'enfer et je ne veux pas le revivre ni imposer ça à mon fils

Mais je ne veux pas le laisser tomber car effectivement, les efforts ont été faits et il essaye de s'en sortir

Désolée pour ce loooooong message mais il résume plus de 10 ans de relations compliquées avec ce foutu alcool....

Mise en ligne le 12/11/2018

Bonjour,

En effet, l'alcool prend énormément de place dans la vie de votre mari et par conséquent dans la vôtre. Nous mesurons les difficultés que cela entraîne dans votre quotidien.

On peut effectivement comme vous le dites, et surtout comme vous le souhaitez, voir la réduction de degrés comme de fréquence de la consommation de votre mari comme un gros progrès pour lui, et un petit pour vous. Il a réussi à ne plus boire le soir pendant quatre jours, et sans doute cela a-t-il été difficile.

Cependant, sa consommation reste quotidienne, puisqu'il faut bien parler du midi également, et surtout reste centrale pour lui. Elle est également importante, et le transfert du Pastis vers le rosé ne change pas grand-chose à l'affaire.

Pour toutes ces raisons nous pouvons supposer que votre conjoint, bien qu'il mette en avant ses efforts et nie sa dépendance, et pense ou dit penser avoir fait un pas de géant, a plutôt fait un très petit pas. A vrai dire, arrêter tout seul est possible mais difficilement réalisable, et à la lecture de ce que vous nous décrivez il nous semble que votre mari a besoin d'une aide extérieure, et donc a besoin de le reconnaître, ce qui semble difficile pour le moment.

Nous vous invitons à repenser la situation et surtout à prendre du recul pour avoir plus de visibilité sur votre situation et mieux agir. Aussi, nous vous suggérons d'avoir de l'aide pour vous d'abord et ensuite pour vous aider à décanter la situation.

Cette aide spécifique à l'entourage peut être obtenue dans les CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et Prévention en Addictologie) où des spécialistes vous accueilleront, écouteront, soutiendront et vous conseilleront du mieux.

Sans jugement et avec bienveillance ils vous indiqueront des pistes à emprunter ou à éviter. L'accueil y est gratuit et confidentiel, et vous trouverez les adresses en cliquant sur notre lien [Adresses utiles](#) que vous trouverez en bas de page.

Si vous souhaitez que nous reprenions tout cela n'hésitez pas à nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)

Autres liens :

- [Comment aider un proche ?](#)