VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT ALCOOL

Par Jess17 Postée le 22/12/2023 03:59

Bonjour cela fait 10 ans que je suis avec mon compagnon il a toujours bu avant il buvait plusieurs bierre forte par soir . il y a 1 an il avais réussi à aréte de boire.mais la tous recommence il ne boit pas tous les soir enfin c'est ce qu'il me dit. Il y a des soir ou il rentre du travail me disant avoir bu qune bierre mais les effets sont pires qu avant cette nuit il c'est uriné dessus impossible à déplacé j'ai du lui enlever c'est affaire et le laisser ma par terre. Je n'en peux plus je lui répète sans cesse que je ne supporte plus la situation il me dit à chaque fois qu'il va arrêter de boire et il refuse de voir quelqu'un pour lui il n'es pas alcoolique.nous avons deux enfants .je travail tôt les matin je compte sur lui pour emmené mes enfants à l école j'ai la boule au ventre à chaque fois qu'il rentre du travail.je ne sais plus quoi faire pour l aider .j'ai l impression qu'il comprend et une semaine après sa recommence. Pouvez vous me donnez des conseils pour lui faire prendre conscience qu'il doit se soigné ?merci

---

Mise en ligne le 28/12/2023

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre détresse face à votre compagnon qui vient de reprendre ses consommations d'alcool après un arrêt d'un an. Vous ne supportez plus cette situation qui vous met en difficulté car non seulement vous devez gérer votre conjoint lorsqu'il a trop bu mais aussi parce que vous vous inquiétez pour lui et pour vos enfants qu'il doit emmener à l'école.

Nous entendons combien vous avez besoin d'être soutenue et nous imaginons combien cette période que vous traversez doit être épuisante pour vous. Malheureusement, vous ne pouvez pas le forcer à arrêter ses consommations. Cette décision ne peut venir que de lui seul. Votre compagnon a réussi à stopper l'alcool pendant un an, cela prouve qu'il a des ressources.

Si vous sentez que le dialogue est possible avec lui, vous pouvez valoriser les ressources qu'il a mises en place lors de cet arrêt, lui demander comment il a fait pour réussir, comment il se sentait pendant cette période et comment il se sent maintenant. Peut-être pouvez-vous lui expliquer que la consolidation d'un arrêt d'alcool est souvent compliquée car à tout moment, les personnes concernées peut recontacter des envies irrépressibles de consommer. C'est ce que l'on appelle en jargon technique le "craving". Ces envies incontrôlables , même après une longue période d'abstinence peuvent être si impérieuses qu'elles vont pousser la personne à craquer et à se culpabiliser ensuite de ne pas avoir réussi à tenir.

C'est pourquoi il peut être utile et nécessaire de se faire aider par des professionnels pour apprendre à éviter ces épisodes de reconsommation qui peuvent amener les personnes à se sentir en échec.

Cette aide est possible dans des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Si votre conjoint se sent prêt à être aidé, sachez qu'il existe dans votre ville des CSAPA. Il pourra y être accueilli et entendu dans ses objectifs, de manière non jugeante et bienveillante par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...).

Nous joignons un lien vers 2 de ces centres en fin de réponse. Vous pouvez lui indiquer les adresses mais comme il est important qu'il soit acteur de sa démarche, il est préférable qu'il prenne lui-même rendez-vous. Les consultations y sont non payantes et confidentielles.

Ces CSAPA recevant aussi l'entourage, nous vous invitons à prendre rendez-vous également avec l'un de ces centres pour être soutenue dans ce que vous vivez au quotidien, et ce, indépendamment de la décision que prendra votre mari de commencer un suivi ou non.

Pour vous aider dans le dialogue avec votre compagnon, vous trouverez ci-après un lien vers la rubrique "l'alcool et vos proches" de notre site internet.

Notre service reste bien sûr disponible si vous souhaitez échanger plus amplement à propos de votre situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et par chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tout notre soutien dans ces moments difficiles,

Bien cordialement,

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA - SERVICE DE PRÉVENTION ET DE FORMATION

80 boulevard François Mitterrand
63000 CLERMONT FERRAND

Tél : 04 73 34 74 80
Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45
Accueil du public : Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par des éducateurs spécialisés.
Substitution : Centre de délivrance : les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 13h et les mardis et jeudis de 12h30 à 15h30

Voir la fiche détaillée

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE

80 rue Lamartine
63001 CLERMONT FERRAND

Tél : 04 73 43 55 47
Site web : www.ahsm.eu
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- L'alcool et vos proches