VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT LUI FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DE SA CONSOMMATION ?

Par lcatbis Postée le 30/01/2024 14:55

Bonjour, J'ai découvert que mon conjoint cachait des bouteilles de Whisky. Nous avions déjà discuté de sa consommation trop régulière (2 voire 3 bières tous les soirs), mais là je ne sais pas quoi faire. Lors d'une de nos discussions il m'avait avoué qu'il était conscient d'avoir un problème mais qu'il aimait boire, que ça lui faisait du bien, il pouvait oublier les choses. Il a eu une enfance difficile et n'a jamais été aidé par sa famille, ses amis ou des professionnels. Je pense qu'il a des blessures très profondes qu'il guérit avec l'alcool. Comment dois-je être avec lui ? Plus le temps passe plus il boit, ment et cache de l'alcool. Je ne sais pas s'il est réellement conscience de sa dépendance ou pas. Moi j'aimerais l'aider car ça me ronge de le savoir comme ça et ça dégrade notre relation. Que dois-je faire ? Merci de votre aide.

Mise en ligne le 01/02/2024

Bonjour,

Le fait de découvrir que votre conjoint cache des bouteilles est forcément désagréable. S'il dissimule une partie de ses consommations, c'est possiblement pour ne pas vous inquiéter davantage. Il a déjà pu vous exprimer qu'il était conscient d'avoir un problème et vous dire à quoi lui servait l'alcool, oublier.

L'accoutumance fait qu'avec le temps il faut toujours plus d'alcool pour en obtenir les effets, cela peut expliquer que les usages augmentent et se renforcent. Dans le même temps, les problématiques de fond, les blessures, qui conduisent à boire restent irrésolues voire s'alourdissent et nécessitent de plus en plus d'alcool pour tenter de les faire taire. C'est un cercle vicieux.

Peut-être pourriez-vous ouvrir à nouveau le dialogue sur les difficultés intérieures qu'éprouve votre conjoint pour l'encourager à trouver de l'aide en vue d'aller mieux. C'est de cette manière qu'il pourra s'écarter de l'alcool. Puisqu'un lien est fait entre des blessures profondes et les alcoolisations servant à les soulager, il y a lieu d'envisager d'autres moyens de « guérison ».

Si votre conjoint le souhaite, il pourrait se rapprocher de professionnels du soin dans un cadre libéral ou en centre d'addictologie. L'avantage des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) est de proposer une approche globale des difficultés, de bénéficier d'un suivi médical, psychologique et social si besoin. Il est possible d'y être accompagné dans un objectif d'arrêt mais aussi de diminution des consommations. Enfin, dans ce cadre, les consultations sont individuelles, confidentielles et non payantes ce qui facilite l'accès aux soins.

Ces centres reçoivent et accompagnent également les proches, indépendamment des usagers, parfois aussi sur des temps de consultations communes. Peut-être pourriez-vous envisager de prendre contact de votre côté et ainsi bénéficier de soutien, de conseils. Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous via la rubrique « Adresses utiles ».

Vous pouvez bien entendu revenir vers nous si vous souhaitez prendre le temps d'échanger plus précisément sur les difficultés que cette situation représente pour vous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Comment aider un proche"
- "Se faire aider"

Autres liens :

- "Adresses utiles"