© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Alcool

Par Profil supprimé Postée le 30/07/2012 12:35

Bonjour,

Je suis actuellement en couple avec une personne qui boit, à mon avis, beaucoup. Le terme alcoolique n'a jamais vraiment été évoqué mais il ne peut pas passer une journée sans boire une goutte d'alcool. De plus quand il commence, en général il ne sait pas s'arrêter et il finit dans un état alcoolisé très avancé. Même lorsque nous n'avons rien à féter, il se met dans des états pitoyables tout seul, alors que nous sommes tous les 2 à la maison. Lorsque je suis tombée enceinte, il m'a dit pouvoir arrêter quand il voulait. Plus la date de l'accouchement avancait, plus je voyais qu'il n'arrivait pas à ralentir et boire "raisonnablement". Le petit est né et je ne vois pas de différence. Une soirée normale c'est 3/4/5 gros pastis à l'apéro et quelques verres de vin au repas. Parfois il est même capable de se boire une bouteille de vin tout seul. Je voudrai qu'il apprenne à boire "correctement" et modérement et ne se mette pas minable à chaque repas de famille . Cela finit toujours de la même façon. Etant donné qu'il sait que je vais conduire pour rentrer il ne fait pas d'effort pour moins boire. En fait il ne sait pas s'arrêter. Ce week end, nous avons passé la journée avec ma belle soeur, au repas il y avait de la bière et du rosé. Le soir nous sommes allés à la fête foraine, nous nous sommes arrêtés au bar pour boire un "ptit" coup et lui a enchainé pinte de biere sur pinte de bière. Sur le chemin du retour il ne marchait plus droit, ou au milieu de la route. Il s'est retrouvé devant un voiture. Là tout le monde a commencé à lui dire qu'il avait vraiment un problème avec l'alcool. Il n'a pas apprécié et en est presque venu à se battre. le lendemain matin il m'a dit ne plus se souvenir vraiment de ce qu'il s'était passé.
Enfin, je voudrai vraiment l'aider à s'en sortir. Mais je ne sais pas par où commencer ni comment lui faire accepter de l'aide de la part des autres (amis, médecins, professionnels de la santé, groupe d'aide aux alcooliques). Il dit toujours pouvoir s'en sortir seul et quand j'insiste il m'engueule. Mais étant donné que cela fait des années qu'il me "oui doudou, t'inquiète pas je gère et j'arrête quand je veux" et que je ne vois pas de résultats, je pense qu'il est temps de prendre les choses en main et ne pas laisser la situation s'envenimer. Merci d'avance pour l'aide que vous pourrez m'apporter.

Mise en ligne le 31/07/2012

Bonjour,

En vous lisant, il semble effectivement que la consommation d'alcool de votre conjoint soit problématique et nous comprenons que vous souhaitiez lui venir en aide.

Votre conjoint dit qu'il peut s'arrêter de boire tout seul mais il ne le fait pas. Quand vous essayez de lui en parler, la discussion finit tôt ou tard par dégénérer, il s'énerve et nie. Souvent, les discussions entre la personne qui boit et son entourage sont difficiles. L'entourage cherche à faire prendre conscience au proche qu'il boit, et celui qui boit reste campé sur ses positions, de façon défensive, niant ou minimisant le problème. Il peut être douloureux pour la personne qui boit de s'avouer à soi-même, et aux autres, avoir un problème avec l'alcool. La honte, la culpabilité, mais aussi l'impossibilité d'envisager pouvoir faire autrement et sans l'alcool rendent les aveux bien douloureux.

Abandonner l'objectif de faire reconnaître à la personne quoi que ce soit peut faciliter le dialogue. En effet, il faut du temps à quelqu'un qui boit pour faire le chemin nécessaire à la prise de conscience du problème. Le fait de nier n'est pas de la mauvaise foi, mais plutôt une protection qui permet à la personne de ne pas s'écrouler face à l'ampleur du problème.

Il est problable que votre mari trouve dans sa consommation d'alcool des effets positifs qui l'ont amené à en avoir besoin de plus en plus, et de plus en plus régulièrement. Aborder les raisons de ces consommations, ce que cela lui apporte, comment il se sent quand il a bu, quand il n'a pas bu... Tout cela peut l'aider à avancer dans cette réflexion et petit à petit lui permettre d'envisager d'autres façons de s'aider, de se faire du bien. Vous souhaitez prendre les choses en main pour ne pas laisser la situation s'envenimer. Il est effectivement douloureux pour l'entourage de voir la personne mettre sa santé et ses relations en danger malgré les propositions d'aides qui lui sont faites. Le fait est que l'on ne peut pas aider quelqu'un qui ne demande pas d'aide et le cheminement qui amène la personne à demander cette aide peut être long.

Dans cette attente, l'entourage peut être confronté à des émotions diverses, contradictoires (inquiétude, découragement, colère, impuissance) qui peuvent nécessiter du soutien. Il existe des lieux d'aide pour les personnes qui rencontrent un problème avec l'alcool (la personne qui boit, ses proches). Ces centres (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont composés d'équipes pluridisciplinaires spécialisées qui proposent une aide adaptée en fonction de la situation. Nous vous donnons des coordonnées en fin de messages et vous encourageons à les contacter si vous sentez que la situation devient trop lourde à porter. Vous pourrez y trouver du soutien ainsi que des conseils sur les attitudes, les réactions et les façons d'aborder les choses qui peuvent faciliter la relation, le dialogue et soutenir le proche autant que la personne qui boit, dans la difficulté de ce qu'il vit.

Pour des informations complémentaires, ou tout simplement pour parler de la situation qui vous préoccupe, vous pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA Danielle Casanova

357, boulevard National
13003 MARSEILLE

Tél : 04 95 04 35 25
Site web : www.groupe-sos.org
Secrétariat : tous les matins de 9h30 à 12h, et les après midi suivants : lundi de 14h à 16h45, de mardi de 14h à 17h45, et jeudi de 17h à 18h45
Accueil du public : tous les matins de 9h30 à 12h, et les après midi suivants : lundi de 14h à 16h45, de mardi de 14h à 17h45, et jeudi de 17h à 18h45
Substitution : Délivrance de Méthadone tous les matins de 9h30 à 12h, et les après midi suivants : lundi de 14h à 16h45, de mardi de 14h à 17h45, et jeudi de 17h à 18h45

Voir la fiche détaillée

CSAPA Addictions France

24A, rue Fort Notre-Dame
13007 MARSEILLE

Tél : 04 91 84 75 12
Accueil du public : Le lundi de 10h à 19h, le mardi de 9h30 à 18h, le mercredi de 9h à 17h, le jeudi de 13h30 à 19h, le vendredi de 10h à 18h, le samedi de 9h à 12h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Association Addictions France Antenne de Martigues

Maison de Santé Pluridisciplinaire de l'Escaillon
Avenue Jean-Paul Marat
13500 MARTIGUES

Tél : 04 42 07 28 23
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h

Voir la fiche détaillée