

# Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

## Vous voulez évoquer un problème

personnel, relationnel,  
amical, amoureux, familial...

Par email à [questions@anform.fr](mailto:questions@anform.fr)  
ou par courrier à anform ! Le Forum  
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

Poursuivez vos débats, faites-nous part  
de vos avis ou échangez des infos sur



### Il boit trop

Mon mari boit de plus en plus. Tous les jours un apéro en revenant du travail. C'est pas énorme mais c'est quotidien, alors qu'avant il ne buvait pas. En soirée, c'est pire. Je lui fais des remarques mais il les rejette en disant que j'exagère. Comment faire pour qu'il m'écoute ?

Manon, Guyane

Manon,  
votre mari se rend forcément compte de sa consommation d'alcool. Vous semblez très inquiète, redoutant, je pense, qu'il en arrive à l'alcoolisme. Vous faites de l'anticipation anxieuse négative et c'est la raison pour laquelle votre mari ne vous écoute pas. Ce sont VOS angoisses, probablement pas les siennes ! Si vous souhaitez qu'il vous écoute, il faudrait commencer par

créer un dialogue dans un climat d'entente mutuelle. Pour cela, vous allez devoir commencer à l'écouter lui, rechercher une source de mal-être. Si c'est le cas, il vous sera ensuite plus facile et pertinent de lui faire faire le lien avec l'augmentation de sa consommation d'alcool. Sinon, c'est vous qui devrez aller consulter pour que quelqu'un puisse écouter vos inquiétudes.

### Il est violent avec son petit-frère

Le fils de ma meilleure amie est très violent avec son petit-frère. La dernière fois, il lui a cassé le nez lors d'une dispute. Comment lui faire comprendre que c'est grave et qu'il ne peut pas se comporter de la sorte ?

Astrid, Guadeloupe

Astrid,

Je dois tout d'abord vous avouer que je suis très étonnée par votre question qui appelle un certain nombre d'interrogations ! La première étant : comment cela se fait-il que vous vous retrouviez, vous, à envisager de parler à l'enfant de votre amie ? Vous pouvez être sûre qu'il sait qu'on ne se comporte pas ainsi avec les autres, à moins d'être un tout-petit. Malheureusement vous ne précisez pas son âge. D'autre part, que font les parents de cet enfant ? Quel que soit son âge, il me semble urgent de le conduire chez un psychologue, pas seulement pour lui mais également pour ses parents. Comment un enfant peut-il en arriver à casser le nez de son petit-frère ? C'est une question à laquelle les parents et l'enfant devront réfléchir ensemble, afin d'empêcher que cela ne se reproduise...