

BESOIN D'AIDE...

Par **Profil supprimé** Posté le 09/08/2019 à 13h01

Bonjour,

Je me sens littéralement seule et je n'ai jamais vraiment osé en parler à mon entourage... Ce silence, ces non-dits ont évidemment provoqué de l'eczéma sur certaines parties de mon corps.

Pourtant, je suis de nature à dire facilement les choses qui me touchent profondément !

Mais là... Je suis une femme de 52 ans, (un enfant de 11 ans en garde alternée) et j'ai eu une histoire avec une jeune femme de 34 ans alcoolique. Nous nous sommes quittées X fois, oui c'est très compliqué et surtout pas serein.

Je l'ai quitté récemment, il y a quelques jours... Nous nous sommes échangées de façon intelligentes, pas de reproches. Elle a rencontré quelqu'un d'autre, alcoolique, sur un site de rencontres lesbiennes, elle a eu 80 conquêtes, m'a trompé plusieurs fois et a dû mal à rester seule.

Je l'aime encore mais cette histoire m'a beaucoup abîmé, elle n'est pas du tout prête à se soigner. Elle a conscience qu'elle est malade, elle a des élans furtifs pour tout... Difficilement érable ! J'ai besoin de vos témoignages d'espoir !

4 RÉPONSES

Moderateur - 12/08/2019 à 10h48

Bonjour Soleillevé,

Soyez la bienvenue dans ces forums !

Ce que vous dites de votre amie c'est qu'elle conscience de sa maladie mais qu'elle ne souhaite pas se soigner. Lorsqu'une personne alcoolique est dans cet état d'esprit elle a tendance à repousser les tentatives d'aide des proches. Il est difficile d'aider directement une personne qui ne souhaite pas s'en sortir !

Ce n'est cependant pas impossible. L'aide que vous pouvez apporter dans ces circonstances c'est d'essayer de faire en sorte qu'elle retrouve espoir et motivation pour s'en sortir. Pour ce faire il est important que vous puissiez garder de bonnes relations avec elles, où le sujet de l'alcool n'est pas central mais secondaire.

Pour lui donner envie un jour de s'en sortir vous pouvez tout d'abord l'assurer de votre présence, voire de votre amour (dans la mesure du possible au vu des circonstances compliquées qui semblent être les vôtres actuellement) et en tout cas de votre solidarité. Assurez-la que le jour où elle aura besoin d'aide pour s'en sortir vous serez prête à l'aider. Rassurez-la aussi sur le fait qu'il est toujours possible de s'en sortir, quel que soit le passif que l'on peut avoir avec l'alcool. D'abord vous serez là mais aussi les aides existent, le sevrage est bien connu et il existe des accompagnements au long cours pour prévenir la rechute ou y répondre. En revanche "s'en sortir" dépend avant tout d'elle. Personne ne peut l'en sortir si elle ne prend pas la décision de se lancer dans le sevrage et l'abstinence coûte que coûte.

Après l'avoir assurée que c'était possible il s'agit d'essayer de comprendre comment elle peut se retrouver motivée de le faire. Le fameux "déclic" est propre à chacun et c'est extrêmement difficile de savoir ce qui va faire déclic et quand il va intervenir. Mais ce qui peut provoquer ce déclic chez elle c'est le "pas de côté" par rapport à sa consommation, à l'alcool. Vous pouvez vous attacher notamment à essayer de la faire réfléchir sur sa situation. Non pas tellement sur l'alcool lui-même mais plus sur sa situation d'aujourd'hui : est-elle satisfaite (d'elle-même ou par rapport aux autres) ? Est-ce ce qu'elle imaginait plus jeune ? Comment se voit-elle dans 2, 5 ou 10 ans ? Qu'est-ce qu'elle aimerait réaliser "idéalement" ? Y a-t-il quelque chose qu'elle aimerait changer ou améliorer à court terme ? Et enfin, éventuellement, en quoi pouvez l'aider à atteindre ses objectifs qui amélioreraient sa vie ?

L'idée c'est de trouver le moyen de la faire réfléchir sur elle-même, qu'elle retrouve sa "voix", différente de celle que lui dicte l'alcool. Les personnes alcooliques sont en général très malheureuses de l'état dans lequel elles se trouvent, avec beaucoup de culpabilité (lorsqu'elles ne la rejettent pas sur les autres !), mais cela n'empêche pas qu'elles continuent à boire. En partie pour noyer cette culpabilité, en partie par peur panique de quitter ce refuge qu'est l'alcool. C'est extrêmement angoissant pour elles et les nombreuses tentatives suivies d'échec semblent confirmer à chaque fois qu'elles n'en sont pas capables. Ce qui est faux bien entendu. Elles n'ont cependant pas encore trouvé les bons ressorts : espoir (c'est possible mais aussi la confiance en ses capacités, c'est-à-dire "je peux le faire", "j'en suis capable"), motivation (il faut le faire pour soi et avec une vision motivante de ce que l'on en attend : "je veux changer pour...") et volonté ("il faut que je tiens coûte que coûte", envie de se battre, conscience que cela ne sera pas facile et qu'il peut y avoir des rechutes).

En tant qu'amie ou conjointe vous la connaissez bien. Vous semblez avoir de bonnes relations malgré votre rupture. Si vous en avez la possibilité croyez en elle pour lui redonner espoir, aidez-la à réfléchir pour se démarquer un peu de l'alcool et soyez à ses côtés lorsqu'elle aura envie de se battre, pour soutenir sa volonté.

Néanmoins mettez-vous des limites et protégez-vous. Vous pouvez essayer de l'aider, lui parler, l'encourager mais vous ne pouvez pas faire à sa place. Tout cela il faut que cela puisse se faire dans la mesure où cela ne vous atteint pas vous-même, le moins possible. Par conséquent, tout en ayant confiance en vous dans l'aide que vous lui apportez n'allez pas jusqu'à croire que c'est ce qui va la sauver.

Cela peut l'aider mais il faut plein d'ingrédients pour que la sauce prenne, si je puis m'exprimer ainsi. Gardez cela en tête et refusez de vous faire manger par son problème.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/08/2019 à 11h12

Ma position est délicate à ce jour, elle a rencontré expressément une autre femme sur un site de rencontres lesbiennes. Elle ne supporte pas d'être seule trop longtemps, une relation pansement (pense et ment), alcoolique comme elle. Nous nous communiquons plus depuis 10j. Début d'une nouvelle relation, je sais bien ce que c'est... Elle retombera dans un train train qui ne lui conviendra plus et c'est certainement là qu'elle reprendra contact avec moi... Toute cette situation est compliquée pour moi car j'ai des sentiments forts pour elle ! L'alcool est le déclencheur de notre rupture... Hélas ! Je ne sais pas quoi faire actuellement...

Moderateur - 12/08/2019 à 11h20

Re-bonjour,

Actuellement, s'il n'y a plus de communication entre vous, vous ne pouvez rien faire.

Alors il est temps de prendre soin de vous, de tout faire pour être la plus en forme possible. Vous serez ainsi dans de bonnes conditions et dispositions pour parler avec elle et la soutenir lorsqu'elle reprendra contact avec vous.

Malgré vos sentiments essayez de ne pas ronger votre frein. Ne vous rendez pas malade pour elle et pour votre histoire avec elle. Investissez-vous dans des activités qui vous plaisent, consacrez-vous à vos autres proches et n'hésitez pas aussi à vous confier à ceux avec qui c'est possible.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/08/2019 à 12h09

Oui, c'est ce que je fais... Mais son absence me pèse chaque jour ! Je me rends malade pour moi, elle, elle vit une autre histoire... J'en suis plutôt jalouse et non inquiète... C'est tout frais et c'est bien normal... Juste le temps pour apaiser.

Je sais que si je lui envoyais un message, elle me répondrait mais je ne préfère pas... C'est essentiel que je me protège aujourd'hui... J'ai gardé toute notre histoire, seule, depuis des mois... L'alcool, ça ravage tout...
