

## QUE FAIRE ? COMMENT AIDER ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 10/08/2019 à 15h26

Bonjour,

Je vous écris car je suis un peu...perdue ! Je suis en couple depuis plus d'un an avec un homme (jeune - moins de 25 ans). Nous avons un écart d'âge, je suis plus âgée.

Je ne me suis pas rendue compte de l'alcool au début et puis au fur et à mesure...alcool (bières) tous les jours, jusqu'à plus d'1,5L. Alcool fort sous formes de cocktails et puis consommation aussi quand il était seul. Toutes les bouteilles ont été vidées, sans que je m'en rende compte. Certaines bouteilles que je conservais pour des occasions....vidées en "secret".

J'ai commencé à mettre les pieds dans le "plat". Déni puis oui, petite reconnaissance d'un petit souci. Mais c'est festif, c'est comme ça, les potes aussi boivent... faut pas être "coincée". Problème, il a un gros passif d'alcoolisme dans sa famille que j'ai découvert ultérieurement.

Là, je ne sais plus quoi faire. Quand il n'a pas bu ou très peu (et il a une super résistance aussi, c'est impressionnant), il est adorable. Alcoolisé, il part dans des diatribes, se contrarie à la moindre chose, c'est "lui qui décide et en plus il n'a aucun problème". Je ne l'ai jamais vu rouler dans l'escalier ou par terre, jamais eu de violences physiques.

Mais je ne peux m'empêcher de me dire...et dans 1 an ? Et dans 5 ? Comment le secouer pour qu'il sorte du déni ? Toutes les promesses sur voir un addictologue, pas boire la semaine...rien ne tient.

Est-ce moi qui ait une tolérance trop basse par rapport à sa consommation ? Dois-je le laisser tranquille ?

Là, nous allons devoir être séparés physiquement en raison d'un départ professionnel de ma part qu'il vit très très mal (et donc il boit plus). Et donc c'est extrêmement conflictuel.

Je ne sais pas trop quelles réponses chercher, je n'aurais jamais pensé poster ici, mais l'amour....ah l'amour...je repense à tous les moments où il n'avait que peu bu et où c'était l'osmose parfaite. Est-ce que la vie avec un alcoolique (enfin je pense qu'il l'est), c'est toujours ça : l'impression de vivre avec 2 personnes ? Y a-t-il de l'espoir que certains s'en sortent ?

Je vous remercie pour les retours s'il y en et vous souhaite à tous un très gros courage

### 6 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 27/08/2019 à 11h06

Bonjour Marzip09,

Il est toujours possible de se sortir de l'alcoolodépendance. Cependant cela peut être long et difficile et tant que votre compagnon est dans le déni rien n'avancera vraiment. Il semble en outre que son problème d'alcool soit profondément ancré dans sa famille. Il boit sans doute depuis longtemps et avec une génétique "favorable" pour résister à l'alcool comme cela.

En tout cas, vu ce que vous décrivez, vous avez raison de tirer la sonnette d'alarme. De telles consommations ne conduisent à rien de bien, ni au niveau de sa santé, ni au niveau de son comportement.

Et donc pour la suite des événements attendez-vous, oui, à une "épreuve" d'amour. Je vous invite à lire, si vous ne l'avez déjà fait, de nombreux fils de discussion présents ici. Cela vous donnera une idée de ce que cela peut être de vivre avec une personne alcoolique. Néanmoins gardez à l'esprit que c'est possible. Ce à quoi vous devez veiller c'est à votre équilibre personnel malgré l'amour que vous pouvez lui porter. Énormément de conjoints restent "par amour" mais n'ont pas tous le même destin. Certains sont ravagés par la situation mais incapables de partir, d'autres arrivent parfaitement à trouver la "bonne" distance pour ne pas trop en pâtir. D'autres enfin se séparent et décident de ne plus souffrir, ce qui peut être tout à fait légitime.

Ce qui est difficile également c'est de trouver une "bonne" manière de faire. Je vous conseille d'emblée de vous informer sur l'effet que sa dépendance peut avoir sur vous en recherchant des ouvrages sur la co-dépendance et sur les proches des personnes alcoolodépendantes. Vous pouvez également avec profit essayer d'intégrer un groupe de parole pour les proches de l'association Al-Anon (<http://al-anon-alateen.fr/>). Ces groupes mêlent entraide et travail sur la distance à trouver avec le compagnon alcoolique. Enfin les professionnels des addictions peuvent vous recevoir également dans le cadre des activités d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie).

Pour schématiser, une personne alcoolodépendante se servira de n'importe quel prétexte pour boire. Elle peut vivre longtemps dans le "déni" (le déni n'est pas l'ignorance totale de son état mais bien plus l'incapacité personnelle à faire face à tout ce que cela représente pour elle et pour les autres). Dans cette phase de déni, si on lui met sous le nez son problème cela ne sera jamais de sa "faute" mais de celle des autres. Les comportements excessifs pourront être suivis de plates excuses et d'efforts provisoires avant que cela ne

recommence une fois la "crise" passée.

Votre premier objectif est de pouvoir lui faire franchir le cap de l'acceptation de son problème. Puis ensuite celui d'avoir envie d'arrêter (pour lui, pas pour vous) et enfin de se faire aider. Beaucoup d'obstacles se dressent sur votre chemin : l'entourage consommateur et incitateur, la peur de se retrouver sans, la peur du sevrage, l'hypersensibilité qui font que les alcoolo-dépendants sont rarement capables de gérer le stress émotionnel autrement qu'en buvant.

Comme je l'ai déjà dit c'est un parcours difficile et long. Pour ne pas vous faire absorber par ce problème préservez-vous : ayez des espaces intimes et des proches avec qui en discuter. Au besoin faites-vous aider par des professionnels pour pouvoir évacuer et prendre de la distance. Essayez de définir vos limites et ne les franchissez pas ou ne le laissez pas les franchir. Pour pouvoir aider l'autre il faut pouvoir être un peu égoïste car cela permet de garder de l'énergie pour soi... et pour lui. Enfin, gardez toujours à l'esprit que vous n'allez pas le "sauver" mais que vous pouvez juste essayer de l'aider à se sauver. La décision d'arrêter lui appartient, elle repose sur la motivation et l'estime de soi mais le fameux "déclat" repose lui sur des ressorts très personnels. Il se peut notamment qu'il soit totalement indifférent à votre propre souffrance ou aux mauvaises relations que provoque son alcoolo-dépendance. L'alcool leur permet malheureusement de noyer leurs émotions et de ne pas ressentir celles des autres.

Cordialement.

---

**Québécoise - 27/08/2019 à 16h14**

Wow ! C'est tout a fait ca ! C'est vraiment bien écrit , j'ai fait une capture d'écran , je veux le relire pleins de fois . Merci Modérateur

---

**Moderateur - 28/08/2019 à 16h20**

Merci Québécoise !

J'ai lu bien sûr vos derniers messages dans les forums et vos "aventures" avec votre compagnon. Vous êtes courageuse et vous avez raison aussi de mettre des limites et d'exprimer votre mécontentement parfois. Ne vous laissez pas culpabiliser quand il vous dit que vous réagissez trop. Il n'y a aucune excuse à se faire insulter brutalement (je parle de la scène au restaurant avec le serveur). Tout en continuant à vouloir éviter de parler par "réactions" pour ne pas tomber dans une discussion stérile, vous pouvez aussi ériger en "valeur" - indépendamment de son état - qu'il ne vous dénigre pas, ni sa fille d'ailleurs. Même s'il fait comme s'il ne comprenait pas, même s'il réagit mal. Se respecter et se faire respecter c'est important.

A bientôt.

---

**Québécoise - 29/08/2019 à 14h41**

J'ai bien lu votre réponse , ( ne pas accepter ce qui n'est pas acceptable) une devise bien simple.

C'est vrai , c'est manque de respect mine mon energie. Je suis qq jours a y repenser. Je suis du pour apprendre de nouveaux trucs. En ce moment , on se voit moins . Je commence une formation , en plus du boulot , et c'est la rentré aussi pour fiston.

Bien occupée 😊

Ici c'est mon jardin secret , j'ai bien essayé d'en parler mais je préfère de loins le concept anonyme que vous avez. Ca évite bcp d'imbroglie .

J'ai voyagé partout me reste l'Europe 😊 C'est spécial ... tous les proches d'alcooliques vivent des choses similaires. Peu importe la culture . Je mijote votre message , merci  
X

---

**Profil supprimé - 30/01/2020 à 03h45**

Bonjour,

Un très beau message du modérateur auquel je n'avais pas répondu à l'époque, « noyée » dans les soucis.

Le second semestre 2019 a été très difficile et nous sommes séparés depuis la fin de l'année. Il n'a pas voulu sortir de sa zone de confort, a eu de plus en plus de paroles méchantes et surtout n'a pas été présent à des moments où j'avais, moi aussi, besoin de son soutien. J'étais l'empêcheuse de tourner en rond, à l'embêter avec sa consommation etcetc....

Je mentirais en disant que je suis heureuse, la plaie est trop fraîche. S'investir tellement et essayer de lui tendre la main, pour qu'il finisse par préférer ses innombrables bouteilles de bière et ses amis qui ne lui disent rien (bien au contraire !)...je ressors fatiguée, essorée, épuisée nerveusement.

Je ne peux plus voir des bouteilles de bière en peinture...Mais je ne veux plus assister à ce naufrage et je refuse d'être entraînée au fond. Mais Dieu que c'est douloureux car les hauts étaient vraiment hauts (mais les bas aussi très bas).

Courage à tous ceux dans des situations similaires.

---

**Québécoise - 30/01/2020 à 18h51**

Les montagnes russes ,

Entre 1 et 10 , 5 etant la medianne parfaite qui ne dure qu'un certain temps il y a selon moi , les montagnes russes 10, le niveau de difficultés et de joie intense et a 1 l'ocean pacifique avec le voilier , le soleil , Pas de vague . 1 a la longue c'est long et 10 donne mal au coeur . Mais de quel coté choiso t'on notre dynamique de couple?

Pour tourner autour du 5 , ca prend bcp d'amour , de travail mutuel ....

Tu vas retrouver ta paix interieur bientot Mariz. 😊 la c'est comme la desintox.

C'est prouver que notre cerveau limbique , la partie emotionnel se connecte avec les autres qui ns entoure . C'est physiologique. On est influencer directement par les emotions des autres et tu as decidé de ne pu l'ette de qqun de malade emotionnellement , ca va bientot parraître 😊

Lache pas

X

---