

ENCOURAGEMENTS CURE

Par **Bebe77** Posté le 31/10/2019 à 11h40

Bonjour,

Mon compagnon est actuellement en cure, depuis mercredi.
Il s'agit de sa deuxième cure.
Il a réussi à s'arrêter 4 ans après la première.
Nous sommes ensemble depuis peu et loin d'un de l'autre.
J'aimerais savoir comment l'encourager, quelles erreurs éviter....

8 RÉPONSES

Olivier 54150 - 01/11/2019 à 19h53

Bonjour
Qu'il prenne son temps... Le féliciter bien sûr... Élaborer des projets impossible jusque maintenant à cause de la dépendance...
Créer un nouveau décor dans la maison...ou ce qui peu "marquer" un nouveau départ...
Validé avec lui, que tout vas être différent...

Doubler les petites intentions...car...
Les débuts sans produits, on est un peu perdu... comme un enfant...

Mais s'agit-il d'une cure ou d'un sevrage... combien de temps ?

Olivier

Bebe77 - 13/11/2019 à 00h08

Je suis désolée, je ne découvre votre message que maintenant. Et je vous en remercie beaucoup.
Les premiers soirs nous communiquions par messages. Il m'expliquait être sous Valium, dormir beaucoup....
Nous habitons à plusieurs centaines de kilomètres l'un de l'autre. Il y a une semaine je lui ai envoyé un message lui disant que je venais le voir. Il a refusé, m'a dit qu'il était dans sa bulle et était de plus en plus désagréable. Il a fini par m'envoyer un message disant qu'il remettait tout en question dans sa tête.
Depuis, je n'ai plus aucune nouvelle.
Il m'a fait beaucoup de peine et j'avoue ne plus savoir quelle attitude adopter depuis

Olivier 54150 - 14/11/2019 à 12h03

Bonjour

Chacun est différent et je ne peux que partager mon expérience au cas où cela peut aider un peu.

J'ai d'abord fait un sevrage de 10 jours à l'hôpital et parti en cure dans la foulée pour 5 semaines, dans les Alpes.

Ces 10 jours de sevrage fût pour moi, un enfer... j'en voulais terriblement à moi même et au monde entier.
C'est une douleur difficile à décrire.
J'avais l'impression d'être vide à l'intérieur.
L'arrêt fait remonter en surface toutes les souffrance étouffé par l'alcool et c'est l'incompréhension totale.

Le sentiment de solitude et immense et les premières semaines, j'avais très très peur de ne pas y arriver, c'est un sentiment terrible car on sait bien que personne ne peut faire le job à notre place.

Les deux premières semaines en cure, je les aient passé dans le lit à pleurer et enfin admettre que j'étais un grand dépressif.
(Pour moi, c'était encore plus difficile que d'admettre que j'étais alcoolique)

J'ai appris que l'alcool est un puissant antidépresseurs.

Imaginer une vie sans alcool alors que c'est ce qui nous à "porté" accompagné tant d'années c'est insupportable, pourtant c'est ce que j'essayais de faire.

Alors qu'il suffit de décider chaque jour de ne pas s'empoisonner. Accepté que les autres peuvent le faire mais pas vous.

En plus des remords et de se sentir minable, il y a un grand sentiment d'injustice.

Bien sûr, tout est remis en question comme pour chaque grand changement.
Il s'agit de renaître, c'est pas rien.

Ne vouloir voir personne ne veut pas dire qu'on a besoin de personne, au contraire.
Juste savoir qu'il y a quelqu'un pour vous, qui essaie de comprendre, aide énormément.

En rentrant de cure, je me suis investi dans le développement personnel et l'écriture, d'autre ce sera le sport, d'autre le travail, d'autre AA... peut importe pourvu qu'il y ait une continuité dans la satisfaction de rester sobre et goûter la sérénité chaque jour.

Voilà pour mon expérience. Hésitez pas à poser des questions... Et merci pour la personne que vous soutenez.
Olivier.

Bebe77 - 14/11/2019 à 14h38

Bonjour,

Merci pour votre réponse.

De quand date votre cure ? Est ce vous qui aviez décidé d'y aller ?

Ou en êtes vous actuellement ? Si vous voulez en parler bien sûr.

Cela m'a fait beaucoup de bien de vous lire, j'ai l'impression de comprendre un peu mieux mon compagnon.

Son refus de me voir pourrait il être déjà une espèce de honte ?

Lui aussi est dépressif.

Si je lis bien entre les lignes, je devrais quand même continuer à lui montrer que je suis présente ?

Il m'a fait tellement de peine la dernière fois que je ne me suis plus manifestée et cela fait une semaine que je suis sans nouvelles de sa part.

Olivier 54150 - 14/11/2019 à 16h31

C'était une très forte dépendance.

Avec en moyenne 3bt de Ricard par semaine + vin + bière...

Impossible malgré mes efforts d'arrêter ne serait-ce que 24h. L'envie de boire me venait quasiment au réveil.

Je voyais qu'à ce train là, j'allais tout perdre.

De moi même

quelques consultation chez mon médecin, puis un alcoologue qui m'a expliqué que seule une cure pouvait m'aider.

Je ne voyais pas d'autre alternative possible j'ai donc vite accepté.

C'était l'été 1998, j'avais 29 ans.

Pour sortir de la dépression, j'ai voulu tout savoir sur l'alcool, les dépendances, addictions, sur la communication les émotions... J'ai un peu fait ma propre thérapie.

Je crois que c'est très important que la décision viennent de soi.

Les cures imposées par des juges ou employeurs ne fonctionnent que rarement, hélas.

Oui, je pense qu'il souhaite compter sur vous...

Il doit savoir que vous savez :

Que vous savez que c'est une vraie maladie et non une tare.

Que vous savez, qu'un seul verre et 100% de chance pour une rechute.

Bref, plus vous en savez sur ce fléau, (l'alcool, pas votre amis) mieux vous pouvez l'aider. C'est ce que vous faites en venant ici et encore merci.

J'ai créé un petit site sur le sujet..des liens, des films, des livres...

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Oliv

Bebe77 - 14/11/2019 à 17h39

Olivier 54150,

Je viens de consulter votre site, très bien fait. Merci pour le lien, que je consulterai régulièrement.

Bravo pour votre parcours, je suis admirative.

Mon compagnon a fait une première cure il y a 10 ans, suite à laquelle il est resté abstinant pendant 4 ans.

Avant sa cure, il était à environ 2 bouteilles de rosé par jour plus bières....

La place d'accompagnant est très compliquée. Il faut être présent sans être trop étouffant ou intrusif, c'est très difficile.

Avant sa cure je lui avais demandé s'il voulait que je sois présente, il m'avait répondu que bien sûr.

C'est aussi pour ça que je n'ai vraiment pas compris sa réaction.
Vous me suggérez donc de revenir vers lui ?

Olivier 54150 - 14/11/2019 à 18h26

Bien sûr.
Qu'il souhaite être soutenu.
Mais qu'il souhaite s'isoler et compréhensif aussi.
Je vous encourage à vous diriger
vers les articles sur la "co-dependance".

Bebe77 - 22/11/2019 à 17h15

Bonjour,

Je me permets de vous contacter ce soir pour vous demander conseil.
Après être restée 2 semaines sans nouvelles de mon compagnon, je lui ai envoyé un colis avec des betises pour le faire rire et lui montrer que je suis là. J'ai eu droit à un texto me disant "Salut. Merci pour le colis 😊" Je lui ai ensuite demandé si j'avais le droit de lui demander comment il allait, il m'a répondu "Oui, ça va". Le soir je lui ai envoyé un message destiné à le faire rire, je n'ai eu aucun retour, cela fait 3 jours.
Je sais qu'il a vu un ami à lui 2 jours de suite, il l'a trouvé plutôt bien le 2ème jour, ils ont même plaisanté ensemble.
Je ne sais pas comment interpréter son comportement et ai beaucoup de mal à me positionner.
Tout à l'heure j'ai écrit un message sur mon tel, sans réfléchir mais je ne lui ai pas encore envoyé. Il dit en gros que je fais tout, que je me décarcasse pour le soutenir mais que j'ai la sensation qu'il ne veut pas ou n'a pas besoin de moi. J'hésite : dois je lui envoyer ?
