

TRENTENAIRE À LA LIMITE DE L'ALCOOLISME

Par **Juliette** Posté le 17/04/2020 à 19h51

Bonsoir

Je suis avec mon conjoint depuis l'âge de 16 ans j'en ai aujourd'hui presque 30 nous sommes amoureux (je crois)

Depuis toujours mon conjoint finit mal en soirée il ne sait pas s'arrêter et ne connaît toujours pas ses limites à 31 ans. Ca a souvent finit par des insultes des propos rabaissant toujours à mon attention. Ce qui fait que j'appréhende les soirées et repas de famille : j'ai honte pour lui et honte pour moi .

Moi aussi j'aime faire la fête et ça m'emmerde d'être toujours celle qui fait gaffe à son conjoint (de peur qu'il ne se mette dans une situation qui le gêne ou m'embarrasse moi) donc je peux passer pour la rabat joie pour certains qui ne connaissent pas sa tendance à dire n'importe quoi / m'insulter/ révéler des choses intimes sur moi/ s'endormir n'importe où. Souvent je finis par le laisser ou il s'endort et on me juge comme une copine égoïste...mais à force je n'essaie même plus .. bref . Il a été repris sur son attitude par des amis et à chaque fois il s'excuse regrette est tout désolé etc...

Il a déjà eu deux accidents sous emprise de l'alcool dont un où il a eu de la chance la voiture est morte je venais de commencer le prêt. J'ai cru que ça allait faire électrochoc...mais non.

En ce moment il boit tous les jours 3 à 6 bières et le weekend c'est plus largement. Il peut boire sa 1ère bière en fin de matinée . Il essaye de pousser les autres à boire avec lui pour se sentir moins seul.

Sa famille et nos amis proches se sont rendus compte déjà de ses excès en soirée et aussi surtout de ses conso quotidienne et ils essayent de passer des messages (pas toujours subtils ni bienveillants) mais ça l'énerve totalement. Il est dans le déni.

Je me rends compte que moi aussi j'étais dans le déni jusqu'à hier où il a bu et fumé (il fume aussi 4 pétards par jour) en pleine journée et s'est endormi à midi alors que nous avions qqch à faire l'après midi et c'était important des personnes comptaient sur nous. Et là il banalise encore !!!

Je pense que le confinement me fait réaliser que oui il est alcoolique. Et qu'il est sur la pente descendante. Qu'en pensez vous ?

J'ai essayé maintes et maintes fois d'aborder le sujet parfois gentiment calmement parfois de manière violente et ça ne marche pas . Il banalise il minimise il nie. Il demande pardon il dit qu'il va se reprendre en main. Je sais qu'il a un pb d'estime de lui-même très bas . Ducoup j'en veux à ses parents d'en avoir fait une personne insécurisée comme ça !

Ça fait 14 ans que j'entends ça.

Je l'ai laissé dépasser je ne sais combien de limites dans le non-respect de ma personne et là je me dis mais jusqu'à quand ? Il me force à me mettre dans la peau d'une personne que je déteste (suspicieuse qui n'a pas confiance qui provoque rabaissé devient odieuse ... comme lui quand il est soûl car je déteste le voir comme ça)

Je culpabilise du fait de ne pas réussir à faire évoluer la situation je me dis que je ne lui apporte pas assez puisqu'il a besoin de boire ..

J'ai tout tenté proposer le csapa mais il est dans le déni ! Il reste une chose... me barrer.. mais je ne sais pas si j'en suis capable et surtout est ce que ça marchera ?

Merci d'avoir lu ce gros pavé

2 RÉPONSES

Moderateur - 22/04/2020 à 12h21

Bonjour Juliette,

Vous posez dans votre texte et votre réflexion plusieurs jalons importants. Je crois qu'après ce que vous venez de réaliser au sujet de votre conjoint vous êtes à la croisée des chemins. Un moment difficile va venir ou vous devrez faire des choix car vous ne pouvez plus vous contenter de la situation actuelle.

"Je me rends compte que moi aussi j'étais dans le déni jusqu'à hier" : oui probablement vous sous-estimiez la portée de son "problème" mais pour autant vous lui avez déjà parlé de Csapa et de prise en charge il semblerait. Donc vous saviez mais vous n'en mesuriez peut-être pas encore la portée. Vous n'êtes pas la seule dans cette situation. Beaucoup d'autres conjoint ont la même attitude que vous pendant longtemps. Cela vient de votre bienveillance à son égard mais aussi de la difficulté que c'est pour tous de comprendre que la volonté personnelle a peu droit au chapitre lorsqu'une addiction est installée.

"J'ai essayé maintes et maintes fois d'aborder le sujet parfois gentiment calmement parfois de manière violente et ça ne marche pas . Il banalise il minimise il nie. Il demande pardon il dit qu'il va se reprendre en main. Je sais qu'il a un pb d'estime de lui-même très bas". Les promesses, les bonnes résolutions, les velléités pour arrêter sont très communes chez les personnes concernées. Pour y arriver il faudrait 3 ingrédients : une réelle prise de conscience de la situation et de ses conséquences, une envie d'y mettre fin (motivation) et la volonté de s'en sortir. Il est vrai que l'estime de soi a un rôle important à jouer : croire suffisamment en soi et en ses capacités pour y arriver quel que soit les obstacles rencontrés. L'estime de soi peut être effectivement altérée par l'éducation que l'on a reçu mais néanmoins elle peut se travailler et s'améliorer avec de l'aide. Le rôle et le soutien des proches est important à cet égard. Quant à vous, vous avez parfaitement bien fait de vouloir aborder le sujet. Il n'y a que comme cela que cela peut avancer. Vous faites ce que vous pouvez et vous vous heurtez à cette vérité incontournable : le changement passe avant tout par lui, par une décision franche qu'il prendrait d'abord pour lui, une mise en ordre de bataille contre ses problèmes et très certainement par l'acceptation qu'il doit se faire aider pour y arriver. Vous vous sentez impuissante et c'est normal. Nous le comprenons tout à fait. Cela arrive à tous les proches.

"Je lui laissé dépasser je ne sais combien de limites dans le non-respect de ma personne et la je me dis mais jusqu'à quand ?" C'est une excellente question. Au début on laisse passer, on pardonne parce qu'on aime, qu'on garde espoir, qu'on pense que cela va s'arranger. Mais à force de céder sur le respect de soi et sur nos valeurs on finit par ne plus savoir où est la limite ni mettre la limite. Nous vous encourageons à aller voir un tiers (un psy par exemple) pour en parler sérieusement. Sur ce point faites-vous aider. Par certains proches peut-être ou par un professionnel. Les Csapa ne sont pas que pour les personnes qui ont un problème d'alcool ou de drogues, ils peuvent recevoir les conjoints, les proches indépendamment. Peut-être pourriez-vous essayer.

"Je culpabilise du fait de ne pas réussir à faire évoluer la situation je me dis que je ne lui apporte pas assez puisqu'il a besoin de boire." Soyez très claire la dessus, plus que vous ne l'êtes aujourd'hui : ce n'est pas de votre faute et vous ne pouvez pas changer les choses à vous toute seule. Ses problèmes d'addiction son SA réponse à ses problèmes, des problèmes qui ne trouvent pas racine dans la relation qu'il a avec vous. Vous parlez d'un manque de confiance en lui lié à son éducation. Il y a aussi peut-être certains traumatismes qu'il a vécu. Vous ne pourrez jamais tout compenser à vous toute seule et vous lui faites certainement du bien sans vous en rendre compte. Il faut qu'il s'attaque à ses problèmes, il faut qu'il soit actif contre eux plutôt que de se laisser aller et capituler (ce qui est plus facile) s'il veut en sortir. Cela ne peut pas dépendre entièrement de vous.

"Il reste une chose... me barrer.. mais je ne sais pas si j'en suis capable et surtout est ce que ça marchera ?" Ne partez pas pour qu'il réagisse et se soigne. C'est une mauvaise idée. Si vous devez partir c'est parce que vous sentez que vous devez le faire POUR VOUS. Parce que vous seriez arrivée au bout de votre histoire avec lui, parce que cela serait le moyen que vous auriez trouvé pour retrouver votre estime de vous-même, parce que vous n'en pourriez plus d'être avec lui, etc. La séparation fait effectivement réagir certains conjoints alcooliques qui sentent qu'ils sont allés trop loin et qui se soignent. Mais pour d'autres c'est aussi le signal pour s'enfoncer encore plus. Vous ne pourrez pas savoir à l'avance et cela ne doit pas être votre "problème".

Discutez de tout cela avec les professionnels d'un CSAPA et/ou rejoignez un groupe de parole de l'association Al-Anon/Alateen. Actuellement il y a des groupes par visio-conférence. Al-Anon/Alateen est une association par et pour l'entourage des personnes qui ont un problème d'alcool. Vous verrez que vous n'êtes pas seule et cela vous aidera à vous positionner, à prendre vos décisions.

Nous en parlons ici : <https://www.alcool-info-service.f...raide-continue-durant-le-confinement>

Cordialement,

le modérateur.

Amelierandy - 22/04/2020 à 21h52

Bonjour Julie ! Si il nie .. ne veut pas s'en faire soigner malheureusement je sais pas quoi te dire ... je tenais quand même a te rep car je trouve que pour nous les conjoint c'est très difficile ... cette posture !
Essaye d'aider l'autre ... mais au final si eux le ne veulent pas on y pourra rien ...
mon homme a accepté de se faire soigné... mais il a replonger Pendant le confinement, enfin j'espère pas qu'il n'as pas replonger avant ... le probleme c'est entre se qu'il dit et se qu'il fait y'a une marge ...
