

ABSTINENCE ET VIE D'APRÈS

Par cb37 Postée le 01/05/2020 15:00

Bonjour J'ai une question à poser. Mon mari avec lequel je vis depuis 28 ans est malade alcoolique depuis 35 ans. Il est abstinent depuis sa dernière cure de 3 mois en 2019 c'est à dire le 12 mai Depuis le confinement il est toujours à "cran" un rien l'enerve, il peut être agressif verbalement, il envoi toutbnle'monde balader même le chien. il est bien conscient mais cela le rend encore plus à "cran" et cela l'agace profondément dans la mesure où je sens bien que j'ai encore beaucoup de colère en moi et une confiance assez relative. Ma question est la suivante: Ce comportement est-il lié à l'alcoolisme et tous les dégâts que cela a pu engendré nerveusement et de facon recurrente depuis si longtemps, il me dit qu'il n'a pas envi de boire, mais qu'il n'arrive pas à comprendre son état. Est ce l'angoisse de la date anniversaire ? Je vous remercie pour votre réponse.

Mise en ligne le 04/05/2020

Bonjour,

L'abstinence de votre mari et le fait qu'il n'ait pas envie de boire sont des éléments très encourageants pour supposer qu'il ne s'agit pas, ici, que d'un problème d'alcool. Il est vrai que le sevrage peut entraîner des sautes d'humeur, et des difficultés à l'auto-gestion émotionnelle, mais dans le contexte très particulier du confinement, il est difficile de savoir ce qui est la cause de l'humeur de votre mari et donc de répondre à votre question.

Le confinement a un impact sur chaque personne, et cela de façon singulière dans chaque cas. Certains supportent très bien l'isolement social et lui trouvent même quelque chose de reposant, d'autres ont la sensation d'être pris en otage. Il n'est pas impossible que votre mari soit surtout agacé par la situation du confinement, que cette impossibilité de sortir soit la raison principale de son agressivité. Il se peut, comme vous le sous-entendez, que les multiples années d'alcoolisme de votre mari ait affaibli son organisme, ce qui le rend plus sensible au stress et à l'agacement. Effectivement, l'approche de la date d'anniversaire est aussi peut-être un facteur de stress.

La fin du confinement approche, et elle tombe presque exactement le jour de sa première année d'abstinence. Il semble que ce ne soit qu'à ce moment là que vous pourrez vraiment distinguer ce qui était dû au sevrage et ce qui était dû au confinement. Dans tous les cas, il peut nous appeler. Alcool info service est joignable tous les jours de 08h à 02h anonymement au 0 980 980 930, ou par chat, sur notre site de 14h à 00h. Des écoutants confirmés lui permettront de parler de sa situation et peut-être de déverser un peu de son énervement. Vous pouvez également vous saisir de ce numéro pour nous appeler et peut-être éclaircir votre situation avec un écoutant au téléphone.

Quant à votre confiance, il faut la laisser grandir progresivement, elle reviendra doucement si la situation s'améliore, après le confinement. En attendant, il s'agit de réfléchir à vous rendre à tous les deux la vie ensemble vivable, quitte à peut-être passer du temps chacun dans des pièces différentes ? On ne se le permet pas toujours, mais parfois cela apaise bien des tensions.

Cordialement
