

CHANGEMENT DE PERSONNALITÉ

Par cb37 Postée le 25/06/2020 16:51

Bonjour Mon mari malade alcoolique est sorti de cure en octobre 2019, depuis il est abstinent,(deuxième cure) il n'a plus de médicament et toutes les associations sont en arrêt actuellement. A ce jour je ne le reconnais pas ses deux enfants 36 et 34 ans lui ont tourné le dos, pour des raisons liés au divorce (mauvais père) etc...et à son alcoolisme. nous n'avons plus aucune relation avec eux , ils n'ont absolument pas compris la maladie et je crois qu'ils s'en fiche. mon mari essaye quand même d'en obtenir par SMS, il n'a aucun retour mais il continue !!! Ce qui m'angoisse, c'est que mon mari ne fait rien de ses journées, il joue sur sa tablette, canapé télévision, j'ai l'impression qu'il est passé d'une addiction à une autre. Son caractère a changé il est agressif essaie de me dévaloriser, parle mal !! , il oublie tout ce qui est quotidien. Je fais très attention à ce que je dis car il m'a fait comprendre que mes paroles pourraient, comme d'autres événements de la vie lui redonner envi de boire, ce que j'analyse comme une forme de chantage. Bref je ne sais plus trop ou j'en suis; c'est très difficile à vivre car je n'arrive pas à trouver l'énergie qui pourrait me permettre de passer au dessus de tout cela; .au bout de 30 ans !!!, je voudrais juste savoir si ce comportement est lié à la maladie et quel comportement adopté en cas de rechute. Je vous remercie pour votre réponse , bonne journée

Mise en ligne le 26/06/2020

Bonjour,

Nous constatons que la situation avec votre mari ne s'est pas apaisée suite au déconfinement.

Cela semble confirmé que votre mari est visiblement plus sensible au stress et à l'agacement.

L'alcool était certainement pour lui un moyen de s'apaiser émotionnellement.

Votre mari exprime clairement, à travers son chantage, son envie de reconsommer. Cela ne veut pas dire qu'il le fera, mais cela semble signifier que l'alcool est encore présent dans sa tête. Son énervement peut ainsi se comprendre. Mais ce n'est pas pour autant que vous devez ne rien dire.

Afin de ne pas le mettre trop sur la défensive, vous pourriez essayer de lui parler de ce que vous ressentez, en essayant d'employer principalement le pronom personnel « je » et non le « tu » .

Nous comprenons que votre confiance en lui soit affectée et cela prend souvent du temps pour qu'elle revienne. Vous devez être patiente mais surtout attentive à vous-même.

Il nous paraît nécessaire que vous identifiez quelles sont vos propres limites, ce que vous êtes ou non en mesure d'accepter.

Nous vous encourageons ainsi à prendre soin de vous, à prendre du temps pour vous, et de moins vous centrer sur lui en vous trouvant des activités personnelles, en vous entourant de personnes de confiance et avec qui vous pouvez parler, vous divertir,

Cela pourra vous aider à vivre un peu plus sereinement et aussi, à lui laisser l'espace nécessaire dont il a besoin pour continuer vers la voie du changement.

Le sevrage à l'alcool est parfois long et difficile. La date d'anniversaire de son arrêt peut effectivement le repositionner dans des angoisses, des peurs de la rechute, tel que c'est le cas pour vous. Il est possible, de ce fait, que votre mari se réfugie dans les écrans pour éviter de trop penser à ce qui le met en état de tension.

Les rechutes sont assez fréquentes. Elles sont perçues comme un échec, or, il serait nécessaire de les voir comme une étape pouvant servir à mieux se connaître, mieux comprendre ce qui a pu jouer dans cette reprise de consommation afin de travailler dessus.

Comme nous vous l'avons dit, il semble important que votre mari trouve des outils qui lui permettront de mieux gérer ses émotions et pour cela, nous l'encourageons à se faire aider.

Nous ne savons pas si votre mari est actuellement suivi.

Les associations qui sont fermées, selon vos dires, sont les groupe d'entre-aide mais sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourraient le recevoir mais également vous aussi, si vous le souhaitez. Cela pourrait vous aider à mieux vous positionner par rapport à lui et à ses dépendances et lui pourrait y trouver un soutien dans les difficultés qu'il vit aujourd'hui. Des professionnels de santé y exercent (médecins, psychiatres, psychologues, ...) et consultent de façon confidentielle et gratuite.

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet Alcool Info Service via la rubrique « adresses utiles ».

En ce qui concerne vos enfants, nous pensons qu'il faut respecter leur décision, même si c'est dur, pour lui, pour vous. Ils ont peut-être fait ce choix de mise à distance, afin de se protéger d'une situation qui leur était devenue insupportable.

Nous avons conscience que cette situation est complexe et que beaucoup d'éléments seraient à approfondir avec vous.

Ainsi, nous vous proposons de joindre un de nos écoutants afin que nous puissions échanger avec vous sur tous ces sujets. Nos écoutants sont disponibles tous les jours soit par téléphone au 0980980930, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, de 8h à minuit, via notre site internet.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service