

## JE NE SAIS PLUS COMMENT FAIRE

---

Par **Soph30** Posté le 25/08/2020 à 18h19

Voilà je bois depuis 4 ans et quand je suis seule je pleure toute la journée pour oublier et ayant mon fils une semaine sur 2 je bois quand je l'ai pour pouvoir jouer et surtout me donner l'envie de le faire comment faire

### 6 RÉPONSES

---

**rewinder** - 26/08/2020 à 16h31

Salut Soph30,

Je voudrais bien avoir une baguette magique pour t'indiquer une solution qui marcherait en un clin d'oeil. Mais au bout de 33 ans de boisson avec des hauts et des bas, j'ai appris au moins une chose : y'a pas de recette magique. Mais il y a des questions que je me suis posé, et auxquelles j'ai trouvé des réponses. Notamment : à quoi me sert l'alcool ? A me détendre, à oublier, à m'extraire d'une réalité qui m'insupporte, etc... Et puis aussi : quelle serait mes bonnes raisons pour arrêter ? Du genre recommencer à avoir une vie normale, ne pas me mettre en danger (mais pour ça il faut avoir suffisamment d'affection pour soi-même, et pour moi ça a été un problème pendant longtemps) .

Après il y a les réponses techniques : les cures de sevrage, l'accompagnement par ton médecin, il y a plein de dispositifs, pris en charge par la Sécu en bonne partie. Ce site détaille tout cela super bien, et pour ma part j'ai souvent utilisé le chat avec les écoutants pour poser des questions. J'ai un copain qui est passé par une cure de sevrage, c'était super sécurisant. Mais comme je comprends que tu as ton fils en garde alternée, je comprends que ça ne doit pas être simple.

Personnellement, chaque fois que je me suis sevré, c'était seul. Jusque là "à la sauvage", sans rien préparer. Mais là, j'ai fait un sevrage préparé, et accompagné, avec l'aide de mon généraliste qui m'a donné des traitements et des vitamines appropriés, ainsi que différentes prescriptions concernant mon alimentation. Du coup je le vis complètement autrement, et je suis super optimiste pour l'avenir.

Une chose encore : ne te laisses pas aller à te culpabiliser, CA NE SERT A RIEN. Dis-toi juste que tu es tombé dans un piège, tu sais, une de ces trappes creusées dans le sol, comme dans les films. Tu va devoir soi essayer de sortir de là toute seule, soi demander à une personne, comme un médecin, de te tendre la main, soi demander à une équipe de sauvetage de venir te sortir de là (cure de sevrage). Mais ne te culpabilises pas, car tu as fait le pas le plus important : tu as écrit ce post, tu as eu le courage de dire "je bois". Moi j'ai mis bien plus de 4 ans à avoir ce courage, donc je t'admire, et je pense que tu as en toi toutes les capacités pour sortir de cette trappe.

---

**Tassigny54** - 27/08/2020 à 22h46

Bonsoir je trouve votre témoignage tellement encouragement et aimerai que mon mari est-ce courage mais il reste impossible à parler de son problème il a arrêté de boire il y a quelques années Mais depuis plusieurs années je me doutais qui avait rechuté j'avais essayer de l'aider mais il nie et même avec les preuves il nie j'ai découvert les bouteilles vides au garage depuis la retraite il a perdu l'envie de bricoler il se contente de regarder la télé je suis dégoûté de voir ce gâchis je comprends pas avant c'était le stress du boulot et les pots maintenant c'est quoi ? Il refuse de l'admettre donc quoi faire es qu'une séparation peut lui faire prendre conscience le pire c'est qu'il est jamais ivre et je ne le vois pas boire mais ne fait plus rien juste la télé je supporte plus j'aimerais pouvoir avoir de l'aide merci de me avoir écouté

---

**MH** - 30/08/2020 à 06h32

Bonjour, je me réveille encore en pleine nuit ne me souvenant plus de ma fin de soirée. C'est comme ça toutes les nuits depuis quelques mois. Je me vois m'enfoncer de plus en plus dans quelque chose de si gluant que si je ne fais rien maintenant alors bientôt ça sera trop tard.

Soph30, si tu veux, on peut tenter de s'encourager pour se sortir de là ?

---

**rewinder** - 31/08/2020 à 14h06

Pour Tassigny54 : ma femme non plus ne me voyait jamais ivre : quand on est alcoolique, on comprend très vite qu'il faut garder une certaine attitude pour pouvoir "continuer à boire tranquille". Quand à rester seulement à regarder la télé, c'était effectivement aussi l'une des rares choses que j'arrivais encore à faire - si ce n'est que le lendemain matin, je ne me rappelais pas de l'histoire du film que j'avais vu...

Pour ce qui est de trouver de l'aide, vous avez, selon mon expérience, au moins deux ressources directes : la première, c'est ce site, dont les écoutants sont vraiment formidables, et peuvent vous aider à trouver des solutions, mais aussi tout simplement vous écouter, et vous permettre d'éclaircir les choses dans votre tête. La seconde ressource, c'est votre médecin généraliste, surtout si il est également celui de votre mari.

La seconde chose que je veux vous dire, c'est que même avec tout vos efforts, toute votre bonne volonté, votre mari ne changera pas tant qu'il refusera de se dire à lui-même "je suis alcoolique". La prise de conscience du fait qu'on est malade d'alcoolisme est la "première pierre" absolument impérative, en tout cas selon mon expérience. Tant qu'il est dans le déni, tant qu'il refuse de voir la réalité en face, il n'avancera pas.

J'en viens donc au dernier point : parfois, la prise de conscience est le fruit d'un choc. J'ai bien dit "parfois", il n'y a à mon avis aucune

---

vérité absolue, aucune "recette magique". Donc, peut-être que le fait de lui annoncer que, si il ne reconnaît pas son alcoolisme et qu'il ne se soigne pas, vous allez partir, PEUT-ÊTRE que cela lui permettra d'avancer. Mais rien n'est sûr. Et surtout, je pense qu'il ne faut pas que vous pensiez les choses dans ce sens. Il est normal de vouloir aider ceux qu'on aime. Mais cela va jusqu'à un certain point. La première des responsabilités d'une personne adulte (et donc autonome et responsable), c'est de se protéger. Ce n'est pas être égoïste d'agir ainsi, tout au contraire : car on ne peut aider personne quand on est soi-même épuisé, à bout de nerfs. Si je puis me permettre, vous devriez d'abord vous demander ce que vous, vous avez envie de faire. Je vous souhaite courage et force d'âme, Tassigny54, car j'ai toujours trouvé le sort des conjoint(e)s d'alcoolique bien plus dur que celui des alcooliques, et que c'est notamment l'amour que j'ai pour ma femme qui me donne le courage de me rendre libre de l'alcool.

---

**Tassigny54 - 31/08/2020 à 14h38**

Bonjour soph30 moi je veux bien discuter avec vous essayer de vous apporter de l'aide mais quoi faire essayer de voir un médecin spécialisé fait vous aider de vivez pas dans cet environnement la n'hésitez si vous voulez parler

---

**Tassigny54 - 31/08/2020 à 21h10**

Pour rewinder merci pour votre message tout ce que vous dites est ce que je ressens mais je n'arrive pas à franchir le pas de partir de chez moi j'ai travaillé et je travaille toujours pour qu'on puisse acheter une maison on a tout ce qu'il faut et ça me peine de devoir tout séparer en deux tout ça pour l'alcool je sais c'est bête le pire c'est que personne ne sait ou très peu même mes enfants qui sont grands et plus s'ils ne savent pas ce qui se passe je ne leur parle car je veux pas les embêter mais c'est dur que garder le secret et pour le médecin traitant effectivement j'ai le même que lui mais ni va jamais Et lui il va mais elle fait rien pourtant elle devrait lui voir donc tout ça ne m'aide pas Pour nous les maris et femme d'alcoolique on n'a pas beaucoup d'aide et de conseils j'aimerais savoir quoi faire merci encore

---