

## REPRISE APRES SEVRAGE

---

Par **JOSEPH** Posté le 06/02/2021 à 13h55

Bonjour,  
J'écris pour la première fois sur ce forum. Je le fais avec le compte créé par mon mari qui est alcoolique. C'est son addictologue avec qui il a repris contact qui lui a suggéré de s'inscrire sur ces forums au vu de la difficulté de trouver des réunions en présentiel du fait de la pandémie. Je partage sa vie depuis maintenant 26 ans. Sa maladie alcoolique a explosé il y a environ 5 ans, avec tout ce que cela implique, perte d'emploi, repli sur soi, enfermement etc... Il a effectué une cure il y a trois ans, a été suivi par un addictologue, a été aux réunions vie libre proche de chez nous, puis arrêt total de soin suite à de nombreuses rechutes. Je vous écris aujourd'hui pour recevoir vos témoignages face à la terrible situation que je vis. Mon mari a fait un sevrage à la maison aidé d'Urbanyl pour se sortir de son alcoolisation très importante et quotidienne de ces derniers mois, sachant qu'à partir du dernier confinement il a été abstinente 5 mois. C'était il y a 3 semaines. Il a tenu 15 jours, 15 jours de calme, de respiration, d'espoir pour moi, mon fils, mais pour mon mari également. Il a rechuté il y a 5 jours maintenant. D'abord un peu, puis aujourd'hui de nombreuses bouteilles de vin blanc dissimulées partout dans la maison, le jardin comme un écureuil avec ses noisettes. Il va sans dire que la personne adorable, intelligente motivée et fière de lui d'il y a 15 jours a totalement disparu. Je me retrouve devant une épave hagarde, en boucle et légèrement agressive. Que dois-je faire??? Lui parler? mais je suis fatiguée de le faire... le laisser dans son marasme? j'avoue n'en plus pouvoir... si vous pouviez me redonner un peu de force, d'espoir ou de nouvelles pistes pour m'aider et l'aider lui aussi. Je précise que j'ai déjà un suivi psychologique via le centre d'addictologie où est suivi mon mari, mais je crois que cela ne suffit plus.

### 3 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 15/02/2021 à 10h28

Bonjour Madame,

Oui la rechute est désespérante pour votre mari et pour vous-même. C'est une épreuve mais elle est peut-être surmontable.

Comme on vous l'aura peut-être dit dans le centre d'addictologie les rechutes sont fréquentes, elles font partie du parcours vers la guérison. C'est comme cela qu'il faut essayer de les voir : c'est une étape. Il s'est passé des choses ces 15 derniers jours et cette dernière semaine. Vous pouvez d'abord rappeler à votre mari la "beauté" de ces 15 jours sobres pour lui et pour votre fils et vous. Le fait qu'il a été capable d'y arriver et donc qu'il est capable d'y arriver encore.

Ce qu'il y a de "terrible" dans la rechute c'est qu'elle peut donner l'impression qu'on n'y arrivera jamais, qu'elle crée chez la personne qui boit beaucoup de culpabilité et de déception pour soi-même. Il sait certainement qu'il vous a déçue et il se déçoit lui-même. La charge sera plus légère pour lui si vous arrivez à vous montrer compréhensive malgré cette déception. Surtout ce n'est pas vrai : ce n'est pas parce qu'on rechute qu'on n'y arrivera pas. Il est tout simplement humain, sensible, fragile et il apprend.

Encouragez-le à réessayer le plus tôt possible d'arrêter. Validez le fait qu'on n'y arrive pas du premier coup ni du deuxième mais que l'important est de ne pas perdre l'objectif de vue. Puis essayez de parler avec lui de ce qui s'est passé : à quel moment l'envie de boire est-elle revenue ? qu'est-ce qui a déclenché ensuite l'action de boire ? Que s'est-il dit ? Essayez de comprendre ensemble ce qui a prédominé : un sentiment de "manque" ? une humeur dépressive ? un stress ? la panique à l'idée de ne plus jamais boire ? l'idée qu'il pouvait peut-être réessayer ne serait-ce qu'un verre ? En d'autres termes où est-ce que cela a fait "mal" pour le pousser à reboire ?

Il y a peut-être eu aussi un moment particulier, un événement ou un environnement ou une personne ou un lieu ou plusieurs de ces choses qui ont déclenché chez lui l'envie de boire. Est-ce qu'il peut les identifier ? En fait la "rechute" c'est l'occasion d'en apprendre plus sur soi et sur ce qui peut pousser à boire au-delà de la dépendance. C'est un événement qui peut être riche d'enseignements pour, lorsqu'on réessaye d'arrêter, être plus préparé, plus "fort" et se donner plus de chances de réussite. L'identification des déclencheurs et des pensées menant à reboire permet d'anticiper que ces situations puissent ressurgir et de décider de stratégies pour qu'elles n'aboutissent plus au même résultat. Et en général, ce qui est important, c'est de pouvoir en parler avec sa compagne (vous) et/ou les professionnels qui l'aident.

Enfin, un autre soutien qui pourrait lui être vraiment utile c'est le groupe de pairs. Il existe un peu partout des associations d'entraide. En ces temps de pandémie les réunions sont surtout virtuelles, par visioconférence. Il n'empêche que ces groupes peuvent apporter un supplément d'âme à sa démarche. Dans ces groupes il pourra parler librement ou écouter. Dire ce qu'il a sur le cœur plus facilement parce qu'il a en face de lui des personnes bienveillantes qui sont passées par les mêmes choses. Il n'a pas besoin d'avoir déjà arrêté pour y participer.

Sachez qu'il existe une association équivalente pour l'entourage des personnes qui ont un problème d'alcool : l'association Al-Anon / Al-Ateen France : <http://al-anon-alateen.fr/> Il y a des groupes de parole pour les conjoints mais aussi pour les enfants. C'est une ressource pour vous.

En espérant avoir pu vous aider un peu.

Cordialement,

le modérateur.

---

**JOSEPH - 21/02/2021 à 17h07**

je disais donc que la lassitude s'installe et ressasser toujours la même chose, le soutien constant nous use d'autant plus que face à nous nous avons un mur alcoolisé honteux, coupable qui se réenferme encore et encore dans l'alcool. Alors mon fils et moi on se retire peu à peu. Nous vivons complices entre nous deux en espérant que mon mari va retrouver de l'intérêt à nous rejoindre dans notre vie familiale. pour l'instant nous n'allons pas le chercher . nous ne lui tendons pas la main. il sait où nous trouver, devant et à côté de lui mais pas dans ses volutes d'alcool.  
merci pour vos conseils.

---

**perealcoolique - 24/02/2021 à 16h09**

Bonjour,  
Je me permets de vous répondre.  
Cela fait beaucoup écho chez moi. Je ne suis pas la femme d'une personne alcoolodépendante mais la fille adulte de mon père qui boit depuis des années que je ne compte plus.  
Il faut le valoriser, être à l'écoute et lui montrer que vous êtes présents avec votre fils.  
Je dis tout ça mais en réalité je sais que c'est autre chose.  
On perd patience, on peut parfois aussi dire ce qu'on a sur le cœur de manière frontale ce qui peut avoir un effet positif comme négatif.  
J'ai fais des démarches vers un csapa pour être accompagner même si mon père ne souhaite pas faire la démarche de son côté.  
Je suis disponible pour discuter avec plaisir.  
Bien à vous,  
SL

---