

MON COMPAGNON EST ABSTINENT DEPUIS 5 MOIS

Par agele Postée le 24/02/2021 17:37

Bonjour, Mon compagnon est abstinent depuis 5 mois, il est devenu adorable (c'était un monstre quand il buvait) et je ne profite pas de ce bonheur car j'ai chaque jour peur qu'il replonge. Comment faire pour ne plus vivre dans l'angoisse ?
Merci beaucoup pour votre réponse Bien à vous Agele (Silvana)

Mise en ligne le 25/02/2021

Bonjour,

Nous comprenons que vous puissiez avoir du mal à vous départir de la peur d'une rechute malgré les cinq mois d'abstinence de votre compagnon. C'est un risque possible en effet et il est tout à fait logique que vous le redoutiez, d'autant plus que ces quelques mois n'ont certainement pas effacé de votre mémoire de mauvais souvenirs associés à la période où votre compagnon buvait.

Il est le plus souvent difficile dans ce type de situation pour les proches en général, les conjoints en particulier, de se rassurer et de reprendre confiance en l'autre. Peuvent perdurer des blessures, personnelles et/ou conjugales, demandant à être « soignées » elles aussi.

Pour se faire, de l'aide est possible en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), ensemble, sur des temps d'entretiens conjugaux, et/ou séparément, pour du suivi individuel. Nous vous invitons à réfléchir à cette opportunité, que votre compagnon soit déjà ou non suivi de son côté, vous pourriez, si vous le souhaitez, bénéficier d'un accompagnement. Ce pourrait être un moyen pour vous d'être conseillée, soutenue, guidée pas à pas et en fonction de vos propres difficultés face à ce qui se présente d'angoissant dans ce changement de vie dont vous ne parvenez pas à profiter pour le moment.

N'ayant pas d'indication sur votre lieu de résidence nous ne pouvons vous proposer d'orientation mais toutes les coordonnées sont accessibles via la rubrique « Adresses utiles » dont nous vous joignons le lien ci-dessous. Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) spécialement qualifiées.

Nous restons bien entendu disponibles dans le cas où vous voudriez revenir vers nous pour obtenir une adresse ou prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre éprouvé. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat.

Avec tous nos encouragements à vous donner les moyens d'accéder à votre nouveau bonheur.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"