

HANDICAP ET COMPAGNON ALCOOLIQUE

Par **Joelle** Posté le 31/03/2021 à 08h51

Bonjour,

Je me sens piégée. Mon mari boit, pas tous les jours, mais malgré une abstinence de plus d'un an, il a repris.

Ensemble, nous avons deux enfants.

Et moi, je suis en invalidité, sans pouvoir travailler ni conduire.

Nous habitons en montagne, un peu isolés des gens par choix.

Chaque soir, au moment où mon conjoint est sur le point de rentrer, on se demande avec les enfants comment il sera. Et quand il rentre du boulot en ayant bu, il est désagréable, parfois même odieux, accusateur. Je ne supporte plus ça.

J'ai beau l'aimer (je ne sais plus si c'est encore de l'amour), je n'arrive pas à être juste dans mes propos, à relativiser les siens.

Mon état de santé demande du calme, j'ai besoin de sérénité. Il est mon aidant sur les papiers dans l'état alcoolique, il n'en est rien. Pourtant, quand il est lui même, il sait être là.

Je n'arrive plus à lui parler et je ne sais pas quoi faire. Je n'ai pas envie de le quitter mais je ne veux plus vivre comme ça. Déjà, nous ne partageons plus notre lit quand il rentre dans cet état. Mais combien de temps cela va durer ?

Merci pour votre temps à me lire

3 RÉPONSES

Moderateur - 31/03/2021 à 15h24

Bonjour Joelle,

Merci d'avoir accepté de témoigner ici.

Avez-vous l'occasion, dans les moments où "il est lui-même" de revenir sur les événements récents et de parler de votre ressenti et de vos besoins ? Nous comprenons que vous ne supportiez plus la situation et que cela puisse vous rendre agressive à votre tour. Vous n'êtes pas la seule à vivre cela. Cependant il est vrai que la manière dont vous pouvez discuter de cela tout les deux est importante. Je vous invite à en parler à quelqu'un pour prendre un peu de distance et mieux réfléchir à ce que vous pouvez faire ou dire (et comment le dire).

Pour vous aider peut-être à trouver un espace où parler depuis chez vous, n'hésitez pas à en parler avec l'un de nos écoutants. Notre ligne Alcool info service est ouverte 7j/7 de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé). Il peut exister aussi, dans certaines structures de prise en charge des addictions, des possibilités de téléconsultation y compris pour l'entourage des personnes qui boivent. Vous pourrez examiner cela avec l'un de nos écoutants.

Enfin il existe aussi l'association Al-anon/Al-Ateen qui elle, de manière certaine, organise des groupes de parole à distance (par internet) pour l'entourage des personnes qui boivent. Vous pouvez vous renseigner sur le site de l'association :

<http://al-anon-alateen.fr/reunions/visio-reunions/>

La fréquentation des groupes de parole de cette association vous permettra de rompre votre isolement et de moins subir la situation.

N'hésitez pas à revenir nous raconter ce qui se passe pour vous, les rencontres que vous pourrez faire et les évolutions du problème.

Bien cordialement,

le modérateur.

Joelle - 31/03/2021 à 16h09

Merci beaucoup.

Je ne pense pas être agressive, j'essaie de le raisonner jusqu'au moment où je lui dis que dans son état on ne peut pas discuter. Il m'accuse d'être responsable de son alcoolisme, puis nie le fait d'avoir bu et tente de me culpabiliser. Heureusement, la pratique de la méditation me permet de rester assez calme. Mais je sens bien que je suis maladroite. J'irai voir les différentes pistes. Merci encore

Moderateur - 31/03/2021 à 16h59

Merci pour votre réponse,

Je me permets alors cette suggestion : plutôt que d'essayer de le "raisonner" pour conclure "qu'on ne peut pas discuter avec lui", partez et parlez de vous. Dites "je" et jamais "tu" (ou le moins possible), n'essayez pas de le convaincre dans le sens de lui faire entendre raison, mais juste dites-lui dans quel état vous êtes, comment cette situation vous bouleverse, quels seraient vos besoins immédiats (être rassurée, ne plus avoir peur, pouvoir dormir avec lui en toute sérénité, etc.) et... demandez-lui finalement de VOUS aider, pas de changer.

Les alcooliques ont de puissants mécanismes de défense lorsque cela concerne directement leur consommation d'alcool. Accuser (à tort) l'autre n'est qu'une manière pour eux de fuir et de ne pas prendre leurs responsabilités. Essayez de ne pas culpabiliser de ce qu'il peut dire à ce sujet-là. Attention : comprenez bien qu'accuser l'autre et le culpabiliser plutôt que de reconnaître les faits est le plus souvent une "nécessité" pour eux, pour survivre à leurs échecs et ne pas affronter leurs problèmes, mais pas réellement une volonté délibérée de nuire ou d'être "irresponsables". C'est sans doute très compliqué pour votre mari de se confronter à son problème d'alcool et aux échecs qu'il traîne derrière lui. Il faut de la ressource, de l'envie... et parfois il faut être "tombé au fond du trou" pour rebondir.

Mais malgré son problème votre conjoint reste votre conjoint. Je veux dire par là que vous êtes liés, il a lui aussi choisi de vivre avec vous et a certainement des sentiments pour vous. En parlant de vous, c'est-à-dire de vos ressentis et de vos besoins, en lui demandant de l'aide pour vous, vous avez là une forme de dialogue qui inverse qui est en difficulté et qui le convoque sur le plan de votre relation de couple. S'il tient à vous il aura certainement à cœur de faire ce qu'il faut pour vous aider, quitte à modifier éventuellement un peu sa consommation à défaut de l'arrêter. Mais ça c'est à lui de le choisir. Ce n'est que s'il est libre de le faire qu'il le fera... peut-être. En tout cas n'essayez pas de lui imposer la solution. Faites état de besoins qu'il peut facilement satisfaire et essayez de voir ce qu'il en fait.

Par petites touches il est sans doute possible de rétablir une relation plus apaisée entre vous et progressivement vous aurez plus de leviers pour l'amener à changer.

C'est un processus qui peut être long et avec des hauts et des bas et c'est aussi une raison pour laquelle c'est intéressant pour vous que vous puissiez trouver des espaces où vous pourrez en parler régulièrement avec de tiers.

Au plaisir d'avoir de vous nouvelles.

Cordialement,

le modérateur.
