

JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

Par [Mintyway6135](#) Posté le 16/06/2021 à 13h39

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, merci à ceux qui prendront le temps de me lire et de me répondre.

J'ai besoin de vos lumières, de vos retours d'expérience et de vos conseils.

Mon frère a fait deux cures cette année. En dehors de sa consommation excessive d'alcool, il a des problèmes financiers (dettes à n'en plus finir) et des problèmes de cœur. Il a trompé sa copine, sa copine l'a trompé mais ils restent ensemble.

Cela fait plusieurs années que je joue les médiatrice conjugale entre eux mais encore plus ces derniers mois. Quel rapport avec l'alcool ? Ses problèmes financiers et sentimentaux accentuent sa dépression. Ses médicaments contre l'alcoolisme lui défoncent le cerveau et il a bu en prenant ces fameux médicaments.

Il a déjà fait plusieurs tentatives de suicide. J'ai très peur pour sa vie. Je lui en ai parlé. Il semble m'écouter mais en même temps je m'aperçois qu'il me ment sur certaines choses.

Il y a 3 semaines. Il a souhaité rester seul dans la maison de nos parents qui étaient partis en vacances. Je lui ai dit que je ne pouvais pas le laisser seul alors qu'il prend des médicaments lourds. Mais j'ai du le laisser seul une soirée. Une seule soirée où je suis restée avec lui jusque 23h malgré le couvre feu à 21h. Je revenais le lendemain soir comme prévu. Et j'ai appris qu'il a fait n'importe quoi pendant cette soirée. Il a fait venir sa maîtresse (en cours de traitement aussi) et aurait bu de l'alcool avec elle.

Je lui ai dit que je l'aimais de tout mon cœur mais que cette attitude me mettait en colère et m'inquiétait beaucoup. Il n'a pas mal pris les propos, au contraire. Mais je ne sais plus ce que je dois croire, quand dit-il la vérité ? Quand me ment-il ?

Je me montre toujours disponible pour lui, pour l'écouter. De même, j'écoute sa copine et tente de la calmer pour éviter que les deux ne se disputent. Je fais mon possible pour l'aider avec ses papiers, ses dettes, etc...

Comment l'aider ? Comment lui parler ? Mon attitude est-elle la bonne ? Je ne sais plus. Je veux que ça s'arrête... Je ne vis plus. J'ai peur quand mon téléphone sonne. J'ai peur quand je vois un message arriver.

À côté de ça, j'essaie aussi de faire le tampon avec le reste de la famille : nos parents et mon autre frère. Je filtre les informations ou je les distille en fonction de leur capacité à entendre les dernières nouvelles...

Je suis perdue et épuisée. Je veux l'aider mais j'ai l'impression que ce que je fais ne sert à rien. Je ne sers à rien. À qui puis-je m'adresser pour être au moins conseillée sur la conduite à tenir avec mon frère ?

Pardon pour le roman et mon discours un peu confus...

J'espère que qqn pourra m'aiguiller. La situation devient invivable...

Merci et bisous

Prenez soin de vous

2 RÉPONSES

[Cestmieuxquandcestfini](#) - 16/06/2021 à 18h28

Bonjour déjà vous êtes très courageuse et donnez beaucoup d'amour et de volonté pour votre frère. Mais il faut aussi penser à vous et votre santé. Première chose j'ai voulu dans le passé 2 ans en arrière, faire comme vous ma santé j'ai été renversée 1 fois par une voiture, la mort a failli me toucher, être handicapé, j'ai voulu en même temps m'occuper des problèmes des personnes qui m'étaient proches et ainsi de suite. Résultat échec sur tous les plans, moi et les autres. Je n'avais pas compris mon psychiatre, s'occuper de soi en premier, et après les autres. Il avait raison. Vous voyez par vous-même, votre vie passe après, et vous allez échouer, dans ce sens. Premièrement, vous le dites il vous écoute, bon point. Vous parlez de suicide, oui moi aussi, dans ma vie, quand j'avais un problème, j'ai 56 ans, je disais suicide, mais je suis toujours là, je pense j'espère avoir raison, mais de le dire et d'abord un appel au secours. Imaginez que vous partez en équipe encodées pour faire un sommet. Il y a le 1^{er} et de cordée les autres et le dernier. Le 1^{er} montre le chemin les autres suivent, il a l'expérience, le dernier aide, le 1^{er}, pour voir ce qu'il se passe, entrelui et le 1^{er}. Vous êtes ni l'un ni l'autre, vous êtes au milieu, et votre frère et les deux autres et peut-être d'autres personnes avec vous. Êtes-vous dans la bonne équipe?.. je ne crois pas. Les deux autres personnes féminines, n'ont pas comprises qu'elles participaient à la destruction mentale physique financière de votre frère. Ce n'est pas la bonne équipe, ou est votre 1^{er} de cordée, vous êtes seules, et mal accompagnées. Voyez une personne, une équipe, qui pourra vous aider à comprendre, vous accompagner, et voir ensemble, comment faire grimper votre frère en haut de ce sommet, qui peut-être est compliqué, pour une 1^{ère} fois. Protégez-vous en 1^{er}, de façon à pouvoir aider votre frère. Détachez les personnes négatives qui sont dans cette cordée. Je crois que toute seule, j'en suis sûr, vous n'y arriveriez pas, je suis direct mais réaliste. Vous ne sauverez pas votre frère.. et vous allez vous détruire et voir par la suite, des gens autour de vous qui vous feront, les reproches, de vos échecs, trouvez le 1^{er} de cordée, et suivez-le, surtout surtout, votre frère doit comprendre qu'il doit changer de cordée, celle-ci ira jamais en haut. Pour finir j'ai un peu près tout essayé, pour en sortir, rien, puis j'ai trouvé mon premier de cordée, une super clinique 5 semaines, ou j'ai appris plein de choses, sur moi mon enfance, mes points forts, les faibles, apprendre à utiliser mes points positifs, pour combattre, les négatifs, ça marche, mais je vois toujours 1 fois par mois, monter de cordée. J'espère ne pas avoir été trop chiant, prenez-le bon matériel pour grimper, je me permet un gros bisou d'encouragement, et votre frère doit le vouloir commencer cette montée, et aller jusqu'au bout je m'excuse pour les fautes signe le dernier de cordée

[Maxcy](#) - 16/06/2021 à 23h50

Bonjour,

Effectivement la situation a l'air très compliqué du fait du caractère extrême de votre frère.

J'ai connu également un cas comme celui-ci, au début je l'aidais du mieux que je pouvais, mais plus je l'aidais et plus la situation se détériorait.

Je me suis donc renseigné sur l'alcoolisme en général et voici ce que j'ai pu retenir de mon expérience :

Il faut d'abord comprendre que l'alcoolisme est une vraie maladie mais qui se soigne.

Mais l'alcoolique doit d'abord avoir une « prise de conscience », il doit trouver sa motivation pour s'en sortir.

La prise de conscience intervient souvent après un électrochoc : soit après une « chute », son état se détériore tellement qu'un jour il prend conscience de la gravité de la situation, soit en le mettant face à un mur : soit tu arrêtes soit je te quitte ou je ne m'occupe plus de toi.

J'ai conscience que c'est difficile à faire mais croyez moi, j'ai dû passer par cette étape.

En fait la chose la plus importante pour vous c'est de vous protéger, vous ne devez pas réparer ses erreurs, sinon il recommencera à coup sûr.

Vous devez le laisser assumer les conséquences de ces actes car ce n'est pas en étant toujours derrière lui et en vous épuisant à la tâche que vous l'aidez, bien au contraire.

Ça peut paraître brutal et contradictoire mais c'est clairement la démarche à suivre, pour vous comme pour lui.

Il doit comprendre que vous ne pouvez plus suivre et que si il ne décide pas d'entamer les démarches pour s'en sortir, personne ne pourra le faire à sa place.

Pour en savoir plus et pour vous aider, je vous conseille le livre : « quand l'autre boit » édition J'ai Lu, qui est une véritable bouffée d'oxygène et qui vous aidera à coup sûr.

C'est déjà très courageux de votre part d'en parler sur ce forum et très positif ! Tenez bon !
