

## BESOIN D'AIDE ET DE CONSEILS

---

Par **Lexa1203** Posté le 25/10/2023 à 13h38

Bonjour  
Je me présente, Lexa 31 ans et ma compagne est alcoolique. Elle ne bois pas tout les jours mais ne sais pas boire modérément. Une fois qu'elle commence elle ne sait plus s'arrêter. Une fois alcoolisée, elle devient agressive et violente aussi bien verbalement qu physiquement. C'est vraiment très dur à gérer pour moi. Il y a une semaine j'ai dû aller la chercher complètement soule à une heure de chez moi. Sur la route, elle a complètement vrillée, elle voulait se jeter de la voiture, me frappait, tirait le frein à main et sur le volant pendant que je conduisais. J'ai eu la peur de ma vie. Je lui ai demandé de partir et depuis on se voit le week-end et on s'appelle le soir. Elle a un rdv dans un centre d'aide aujourd'hui. Elle a tenté plusieurs fois d'arrêter mais elle finit toujours par reboire et annulé ses rendez-vous médicaux et son suivi 'psychologique. J'hésite à lui demander de revenir mais j'ai tellement peur que tout cela recommence encore une fois que ça me rends malade. Elle me mets tellement la pression que je n'ai que l'envie de reculer. Comment lui refaire confiance? Comment gérer si cela se reproduit?  
Merci pour vos réponses

### 3 RÉPONSES

---

**continuer** - 25/10/2023 à 15h30

Bonjour,  
Elle seule peut se soigner. Je comprends vos angoisses. C'est très difficile à vivre ayant été moi-même des deux côtés : un compagnon alcoolique et ensuite je le suis devenue aussi.

C'est une sale maladie qui est plus forte que notre volonté. La seule chose à faire c'est de se faire accompagner. Ensuite, faire une cure aide énormément. A comprendre, à se poser, à réfléchir. Ensuite il faut s'accrocher. Il y a des étapes à franchir : la prise de conscience, le ras le bol de vivre comme ça, la demande d'aide, l'envie de sortir de cet enfer.

Il faut beaucoup de courage pour sauter le pas, mais ce n'est pas une vie l'alcool. La seule chose que vous pouvez faire c'est l'épauler et ne pas la juger. Je sais, c'est difficile. Renseignez vous un maximum sur la maladie, car c'en est une. Qui s'installe insidieusement et qui nous piège totalement. Fonctionner autrement qu'avec l'alcool devient difficile. Il faut réapprendre. L'alcool isole, rend parano, nous fait faire des choses terribles.  
Courage à vous. S'en sortir est possible.

**Lexa1203** - 26/10/2023 à 12h05

Oui elle a tenté plusieurs fois sans succès. Espérons que ce soit la bonne car je ne supporterais plus tout ça une fois de plus. C'est vraiment difficile de la voir dans cet état sans pouvoir réagir et en gardant son calme. Avez vous des conseils pour gérer les crises?  
Merci

**EmelineP** - 06/02/2024 à 01h56

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un

malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuiera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---