© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Lui, sa blonde et moi... Comment sortir de nouveau de cette spirale ?..

Par Profil supprimé Postée le 29/06/2014 11:45

Je me trouve un peu bête à écrire, ne sachant réellement quoi dire ni quoi demander...

Peut-être que le plus simple serait de commencer par vous exposer la situation ?..

Cela fait 6 mois aujourd'hui que nous sommes ensemble.
Le premier mois passé ensemble a été idyllique et je suis vite tombée amoureuse de lui. Sensible, doux, tendre, compréhensif, il me semblait être bien dans ses baskets, les pieds sur terre, solide et rassurant. Avec le recul je me rends compte pourtant qu'il avait déjà des comportements étranges, mais je ne me suis qu'accrochée au fait qu'il était dans ma vie et que j'étais bien avec lui.

Rapidement, 15 jours peut-être, après que nous nous soyons "mis ensemble", il m'a parlé de son passé. Le décès d'un père alors qu'il était très jeune, la rue, la drogue. Il m'a dit que pour cette dernière cela faisait longtemps, qu'il n'y avait retouché, après des années sans, qu'il y a 2 ans dans le but de se foutre en l'air suite à une rupture et que s’en était suivie 3 semaine en service psychiatrique. Ca ne m'a pas fait peur. Moi-même ayant un passé avec scarifications et tentatives de suicide, j'ai toujours considéré que si le passé était à prendre en compte, il était justement le passé et que l'avenir devait avoir sa place. J'ai toujours considéré que personne n'avait à être jugé, chaque acte étant la résultante d'un état émotionnel spécifique, d'une souffrance ou autre... J'ai toujours considéré que les "artifices" n'étaient qu'une infime partie visible d'un immense iceberg immergé. Bref, ça ne m'a pas fait peur.

Un peu plus tard, j'apprenais qu'il était sous traitement médicamenteux pour ses problèmes de drogue. Un traitement qu'il a arrêté brutalement et seul 1mois1/2 après notre rencontre.

S'en sont suivies des semaines atroces et interminables. Je n'avais pas de ses nouvelles si je n'en prenais pas. Il me disait qu'il viendrait/que nous nous verrions mais ce n'était jamais le cas, il me laissait en plan, sans me prévenir et quand je parvenais à l'avoir au téléphone, il me disait s'être endormi. Je me suis même trouvée devant porte close après plus d'une heure de route, au sortir du travail, à tambouriner en vain car il était prévu que je vienne. Il s'endormait tout le temps. Plusieurs fois, prévenue par une amie ayant son conjoint qui travaillait dans la même usine que lui, j'appelais 15-20 fois de suite, suis allée chez lui, passant par-dessus le portillon, pour le réveiller, pour qu'il ne perde pas son travail, parce que j'étais inquiète.

Il a finit par perdre son travail.

Follement amoureuse et loin de souhaiter mettre un terme à notre relation, je lui ai tout de même

envoyé des messages disant que c'était terminé, que je ne lui convenais visiblement pas, que je n'avais plus la force. Je n'ai jamais tenu cela, ce n'est pas ce que je souhaitais. Il disait m’aimer, qu’il voulait se battre.

Au mois d'avril, alors que ça faisait 2 mois 1/2 que nous étions "ensemble" ou du moins que j'étais seule avec lui... Il m'a avoué avoir un problème avec l'alcool, s'être enfermé dedans mais vouloir s'en sortir. Il a pris la décision de demander de l'aide à son médecin traitant, à son oncle qui avait également dans le passé eu des problèmes avec l'alcool et est entré en pré-cure pour un sevrage physique. A sa sortie, au bout de 7 jours, était convenu qu’il vienne à la maison, il ne souhaitait pas faire la cure de 3 semaines et voulait s’en sortir seul.

Cela a été très compliqué, je ne le reconnaissais pas. Lui, si tendre à notre rencontre était distant. Nous vivions côte à côte mais pas l’un avec l’autre.
Ne comprenant pas, je m’enfermais à mon tour dans de longs silences et dans mes larmes. Avant encore et toujours, de revenir vers lui et de lui parler calmement de ce qui me rongeait. Nous ne nous sommes jamais réellement disputés. Après ces discussions, les choses allaient mieux durant 2-3 -5 jours et de nouveau, ça n’allait plus.

J’ai vu une fois, alors qu’il devait se rendre chez son voisin, après encore quelques jours de silence entre nous, une bière dans la poche de son manteau. Je le lui ai dit, calmement, sans jugement. Nous en avons parlé, il m’a dit que c’était la première fois depuis sa sortie de cure (3 semaines après environ). Il n’y en avait il me semble plus eu jusqu’à il y a 3 semaines. Cette fois-ci, grosse dispute entre nous, après que je lui ai fait part sur une lettre de mes souffrances des derniers mois et sa non réaction. Je lui ai dit de prendre ses affaires et de partir puisqu’il s’en foutait. Je l’ai finalement retenu, une nouvelle fois ne voulant malgré tout pas cela et surtout, le voyant tituber. Le week-end a été atroce. Il a bu une 10aines de bouteilles de vin blanc et a terminé à l’alcool ménager. J’ai appelé les pompiers contre sa volonté. J’ai eu l’impression de le trahir mais en même temps, c’était trop grave. J’ai appris, après ce week-end là, qu’il était déjà alcoolique quand nous nous sommes rencontrés. Donnée que je n’avais pas. Je comprenais alors pourquoi je ne le reconnaissais pas à ce point. Il se découvrait lui-même sans aucune substance.

Après sa pré-cure, il a eu son premier rendez-vous avec une infirmière addictologue 15 jours après sa sortie. Sortie faite sans traitement médicamenteux, sans rendez-vous psychologique de prévu. Sans rien. Seul. Après ce week-end difficile, et après lui en avoir fait part, j’ai demandé à parler à cette personne alors qu’il avait rendez-vous avec elle. En sa présence, je lui ai demandé moi-même de l’aide pour pouvoir accompagner au mieux celui que j’aime.

Les 15 jours suivants ont été bons pour moi comme pour lui m’a-t-il semblé, puis, un problème de voiture annonçant des problèmes financiers s’ajouter et rebelote, l’alcool est redevenu que la seule alternative qu’il voyait à son mal. Boire pour s’assommer et ne plus penser comme il dit. Cela fait une semaine à l’heure actuelle que cela dure et je dois avouer ne plus savoir quoi faire. Il avait enfin un rendez-vous avec le médecin addictologue qui aurait pu lui prescrire un traitement médicamenteux mais n’a pu y aller car avait bu. Idem pour son rendez-vous avec une assistante sociale.

J’ai terriblement peur et me sens affreusement seule. Je le vois s’enfoncer de nouveau dans cette spirale et ne sait comment il va pouvoir en sortir, ni « quand ».

Si en début de semaine il se cachait pour boire, bières dans sa voiture, celles-ci sont maintenant dans une pièce de la maison, où sont rangées ses affaires. Hier, n’ayant de nouveau plus rien – Il achète des bières fortes tous les jours et en boit 8L par jour – il s’apprêtait à prendre sa voiture… Alors qu’avant-hier je l’avais laissé faire et m’en était mordu les doigts, ayant toujours dans le crâne la « non assistance à personne en danger », ayant peur pour lui et pour les autres, hier je lui

ai dit que s'il était hors de question que j'aille acheter de l'alcool pour lui, que je l'y emmènerai en voiture.

Ce matin, il me demandait d'aller en acheter pour lui, ne tenant pas debout et n'en pouvant plus malgré tout de se « taper l'affiche ou la honte » à la caisse. J'ai refusé catégoriquement. Lui disant que de nouveau et pour la dernière fois j'acceptais de l'y conduire mais que jamais je n'achèterai son poison pour lui. Pendant plus d'une heure il m'a tannée pour que j'y aille, me disant que lui ne pouvait pas, que je n'avais pas le droit de le laisser comme ça, qu'il avait peur de l'état de manque, que moi j'étais présentable et que ce n'était rien pour moi de passer en caisse. Il m'a suppliée. Ca a été atroce et encore le mot est faible de tenir bon et de refuser, de lui dire que je ne voulais pas participer à cela même si je le faisais déjà en l'y conduisant. Il m'a dit qu'alors je participais à son suicide, larmoyant faisait une sorte de chantage affectif, essayant sans le vouloir de me faire culpabiliser. Sans le vouloir je dis, car quand je lui faisais remarquer il se reprenait tout de suite. L'heure de fermeture approchant étant dimanche, je lui ai laissé 2 choix. Soit il mettait ses chaussures et je l'y emmenais pour qu'il achète lui-même ses bières, soit il n'y aurait pas de bières. Je lui ai dit que son état de manque ce n'était pas de ma faute et que ce n'était pas à moi de porter cela et d'acheter son alcool.
Au bout d'un temps interminable, il a fini par aller se mettre un coup d'eau sur le visage et par mettre ses chaussures. En rentrant dans la voiture il m'a lancé un « s'est parti pour se taper encore la honte ». Je n'ai pas relevé. Je l'ai conduit, il a acheté ses bières, nous sommes rentrés et maintenant il dort sur le canapé, hurlant de temps en temps des « il est bon à rien » « il est fou » en parlant de lui.

Je ne suis jamais dans le jugement et dans le reproche. Je tâche d'être le plus que possible dans l'accompagnement sans jamais ne me voir comme une infirmière ou pire une sauveuse. (je garde toujours en tête le fameux triangle de Karpman avec la victime, le sauveur et le persécuteur. Triangle dans lequel je ne veux surtout pas rentrer). De lui parler, de l'écouter. Nous parvenons à discuter, à ses réveils en général ou le soir, après une journée à dormir, même si depuis une semaine pas une seule minute il a été sobre. Il dit lui-même être alcoolique, il le sait, il en a conscience et c'est déjà énorme. Je sais que des « rechutes » sont fréquentes après un sevrage alcoolique, mais c'est si dur de le voir se renfoncer dans cette spirale infernale sans savoir comment il va pouvoir en sortir. Sans savoir quand le déclic va avoir lieu.

Je rajouterai que je déplore le peu de suivi suite à sa pré-cure. Un rendez-vous avec une infirmière addictologue tous les 15 jours/3 semaines. Un rendez-vous avec un médecin addictologue 1 mois après sa sortie ! Un rendez-vous avec une psychologue prévu cette semaine. Il a fait son sevrage physique d'une semaine au mois d'avril !!!! Je suis révoltée. Par cela mais également par les regards, les mots, les attitudes du personnel soignant les 2 fois où il a été aux urgences pour cela. La première avant d'entrer en pré cure. La deuxième après le coup de l'alcool ménager. Je suis révoltée, en colère, en rage, en larme, perdue, seule, assommée de reproches d'amis parce qu'on ne se voit plus, parce qu'ils n'ont pas de nouvelles de mon compagnon. J'ai l'impression de m'en prendre plein la tronche de toute part alors que j'estime faire tout ce que je peux, comme je le peux, avançant au jour le jour en marchant sur des œufs mais en disant malgré tout toujours, au moment qui me semble le plus opportun ce que j'ai sur le cœur à mon ami. Mes craintes, mes doutes, mes espoirs, mes envies.

Suite à ma demande j'ai rencontré une psychologue la semaine dernière et la revoit la semaine prochaine. Je vais demander à être accompagnée de façon plus rapprochée, car s'il est des moments où je tiens le coup, il en est d'autres où je m'effondre et n'en peux plus. Je travaille à mon compte, ai eu un accident de travail il y a un mois et ne peux reprendre correctement. Je n'en ai pas la force de toute façon. Pas l'envie. Pas envie de voir non plus ces fameux amis.

Je n'ai pas de questions particulières et en même temps j'en ai tellement que je ne saurai les

poser. Je ne sais pas ce que j’attends en postant ceci, peut-être juste d’être lue…

Désolée pour le pavé.

Mise en ligne le 01/07/2014

Bonjour,

Vous êtes désemparée et nous comprenons la situation difficile que vous vivez.

Vous aviez besoin de vous raconter et vous avez bien fait de nous écrire. Parfois dire en quelques lignes ce que l'on a sur le coeur suffit à soulager un peu sa peine et aide à se sentir un peu mieux.

Vous fréquentez depuis 6 mois un homme dépendant à l'alcool et qui dans le passé a consommé d'autres substances. Son mal être évident le fait souffrir, le pousse à boire de plus en plus et vous rend inquiète pour sa santé.

Aider un proche n'est jamais facile et induit une place particulière. C’est à la fois être à ses côtés pour lui proposer un soutien, mais cela implique également d’être conscient qu’il reste le seul à pouvoir réellement agir. Il est important de faire attention à vous parce que vous avez vos propres limites. Il est donc nécessaire de vous préserver et d’amener de la distance face à la problématique de votre ami. Faire appel à d'autres personnes de son entourage et l'encourager à s’appuyer sur d’autres aides que la vôtre pourrait vous y aider.

Vous avez pris la décision de consulter un psychologue et cela nous parait essentiel pour éviter de vous isoler voir de vous effondrer. Il est certain, comme vous l'avez dit vous même, que vous ne pourrez pas le sauver et qu'il a un travail personnel à faire.

Votre ami a entamé plusieurs démarches et a envie de se " battre " pour évoluer. Toutefois, se libérer d'une dépendance n'est pas simple et l'ampleur de ce projet peut lui faire peur. Ajoutons que plus une dépendance s'installe dans le temps, plus il est difficile d'en sortir et que cela peut prendre du temps.

Un traitement médicamenteux peut être une aide importante mais ne règle pas les questions de fond, un soutien psychologique semble nécessaire pour dénouer les blessures et le mal être dont souffre votre ami.

Vous dites être déçue par les propositions de soin qu'offrent certaines structures ; sachez, si cela se confirme, qu'il existe également des groupes d’entraide et de parole proposés par plusieurs associations et parfois les CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ces groupes de soutien ou d’entraide peuvent l'aider en lui permettant d'échanger ses expériences avec d'autres personnes ayant ou ayant eu des difficultés similaires.

Votre ami peut aussi consulter un professionnel en libéral (psychologue, psychiatre) de son choix en qui il aura confiance pour le soutenir dans sa démarche de soin. Précisons que les consultations des psychiatres sont remboursées par la Sécurité sociale ce qui n'est pas le cas pour les psychologues.

Vous pouvez aussi lui proposer de contacter un de nos écoutant pour faire un point sur sa situation et éventuellement trouver une structure qui pourrait lui convenir au : 0800 23 13 13, "Drogues info service", appel gratuit et anonyme, de 8h à 2h du matin, 7j/7.

Bien à vous.