

LE RETOUR A LA MAISON?

Par **Profil supprimé** Posté le 09/06/2015 à 04h59

Bonjour,

Voilà je suis en couple, mon conjoint a décidé de ce faire soigner et de partir pendant 2 mois dans un centre pour alcool. Il est rentré à la maison depuis 4 jours. Pour le moment ça se passe bien, mais pour moi c'est très dur car j'angoisse à l'idée de le laisser seul, je ne sais pas comment me comporter avec lui. Car j'ai toujours peur qu'il rechute.

2 RÉPONSES

Moderateur - 11/06/2015 à 17h28

Bonjour Capucine,

Merci beaucoup d'avoir bien voulu laisser votre témoignage et votre questionnement ici, sur notre forum. Vous soulevez une question toute particulière mais que vous n'êtes pas seule à vivre.

Au fil du temps, vous vous êtes adaptée à l'alcoolisme de votre conjoint. Aujourd'hui vous conservez le stress associé à ses consommations alors que lui, entre temps, a arrêté. Bien entendu il peut rechuter mais ce n'est pas vraiment votre présence permanente à ses côtés qui pourrait le changer. En fait, comme vous le faisiez sans doute naturellement lorsqu'il buvait, vous êtes dans le "contrôle" de ce qu'il peut bien faire et de ce qui se passe.

Or, si votre mari a changé au cours de ces deux mois, cela veut dire qu'il va falloir que vous changiez également, que vous vous adaptiez à la nouvelle situation. Vous allez devoir lâcher prise, prendre le risque qu'il rechute certes, mais aussi lui refaire confiance pour qu'il puisse gérer la situation, résister au stress, aux sollicitations alcooliques, reprendre sa vie en main... Il a dû en effet apprendre bien des choses sur lui-même et sur la manière de se comporter au cours de ses deux mois de cure. Mais si, à la maison, rien n'a changé, si vous continuez à vous comporter comme s'il était un alcoolique plus ou moins incapable de se prendre en charge, alors cela pourrait justement miner son moral (à quoi bon arrêter si rien ne change ?)... et le faire rechuter.

Normalement, une prise en charge "globale" devrait aussi inclure l'entourage dans la démarche, pour l'aider lui aussi à s'adapter au fait que le conjoint ne boive plus. Apparemment je comprends que cela n'a pas été le cas pour vous. Vous n'avez pas été directement impliquée dans son arrêt. Mais cela peut se corriger maintenant...

Je vous encourage en effet à prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa). C'est gratuit et les professionnels de ces structures pourront avoir quelques entretiens avec vous pour vous aider à poser calmement ce qui vous angoisse aujourd'hui. En parler, l'envisager et y trouver des "solutions" vous apaisera. Mais aussi cela vous aidera à comprendre les changements intervenus chez votre conjoint et vous permettra d'adapter votre propre comportement. Notre rubrique "Adresses utiles", à laquelle vous pouvez accéder ci-contre dans la colonne de droite, sous la carte de France stylisée, vous donnera accès à notre répertoire des centres de soins spécialisés proches de chez vous et susceptibles de vous accompagner. Nous vous invitons à l'utiliser.

Concernant plus particulièrement la "rechute", les professionnels que vous rencontrerez pourront vous expliquer en quoi celle-ci peut être "positivée" et quel rôle vous pourriez jouer là-dedans. En effet, la "rechute" est aussi un moyen de mieux se connaître et peut être exploitée pour se donner plus de chances de réussite pour la tentative suivante. L'aide du conjoint auprès de l'alcoolique peut être déterminante pour qu'il ne se démoralise pas complètement, comprenne que la rechute sera d'autant moins grave que l'objectif n'est pas abandonné, continue à croire qu'il a les capacités d'y arriver et que l'alcool n'est pas plus fort que lui.

Sachez-le, vous n'êtes pas complètement impuissante face à une rechute et elle n'a rien d'inéluctable et de définitif. Mais ce n'est pas en le "contrôlant" que vous l'empêcherez si elle doit arriver. Il vaut mieux que vous appreniez - auprès des professionnels des Csapa par exemple - comment un tel événement peut se transformer en opportunité et quel rôle vous pouvez jouer là-dedans. Prenez rendez-vous !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 11/06/2015 à 20h06

Bonsoir,

Tout d'abord merci de m'avoir répondu. Voilà depuis que mon conjoint est sorti de sa cure, le lendemain soir il a voulu voir un copain, il est rentré tard, déjà la j'ai angoissé et le week-end c'est bien passé car je ne travaillais pas, le lundi soir il est retourné voir ce fameux copain, je l'

ais laisser tranquille mais il e pas rentre de la nuit il e arriver a la maison a 8h30 sans de me donner de nouvelle surtout il a des copain qui bois alors Comment ne pas etre angoisse e enerver e ce faire des films .il ma dit qu il n a pas bu mais comment le crois car je veux vraiment qu il reussi a sen sortir pour notre couple.j ais toujours ete au pres de lui e de le soutenir moi je ne bois pas ,j aime pas l alcool.ba du coup je l ais envoyer chez c est parent pendant 10jours.j espere que sa lui fera du bien.mais je vais allez voir csapa comme vous m avez dit .

Merci
