

## ME MENT-IL?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 24/11/2015 à 11h19

Bonjour à tous,

Voilà, je suis une maman de deux enfants, j'ai 33 ans et je suis récemment divorcé.

Depuis 1 an et demi, j'ai un nouveau compagnon de 16 ans mon aîné.

Nous nous aimons éperdument.

Je savais déjà au début de notre relation qu'il avait un souci avec l'alcool. Nous en avons parlé, et je lui avais expliqué que venant d'une famille d'alcoolique, ne buvant pas moi même une goutte d'alcool, je ne pouvais tolérer cela.

Il m'avait dit qu'il avait été voir son médecin qui lui avait prescrit du valium.

Seulement, il y a 15 jours, nous avons eu une violente dispute, il était alcoolisé.

Nous nous sommes revu et nous avons parlé calmement de ce problème.

Il m'a avoué ne jamais avoir arrêté, qu'il buvait quotidiennement du whisky, même le matin quand je n'étais pas, et même au travail.

Je suis tombé sur les fesses! Je ne m'y attendais pas, car il ne laisse rien percevoir, sauf quand il abuse vraiment.

Il me promet qu'il a repris son traitement, un cachet de valium chaque soir pendant... ba il sait pas trop lui même. Moi je pensais que le Valium s'était en prise dégressive...

Il n'a aucun effets indésirables, symptômes bizarres dus a l'arrêt de l'alcool et la prise du Valium. Il est comme tous les jours.

Nous ne vivons pas ensemble, et du coup, je n'arrive pas a lui faire confiance, je n'arrive pas à me dire qu'il ne boit pas des que j'ai le dos tourné.

Comment faire pour être certaine qu'il ne boit plus pour de vrai, qu'il prend vraiment un traitement?

## 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 24/11/2015 à 15h54

Aidez moi à y voir clair, je suis vraiment perdue...

---

**Moderateur** - 24/11/2015 à 16h18

Bonjour Anonyme10,

Il y a plusieurs aspects à souligner dans votre histoire.

Tout d'abord prenez conscience que vous êtes "intolérante" à l'égard de la consommation d'alcool du fait de votre passé familial. Vous voulez imposer vos limites à votre compagnon qui, de son côté, a semble-t-il un problème avec l'alcool. Cette manière de faire et de voir est irréaliste et ne peut que vous amener au conflit et à l'incompréhension avec lui. Je ne dis pas que vous avez tort de ne pas vouloir d'alcool dans votre vie mais vous ne pouvez vous l'imposer qu'à vous-même, pas aux autres.

J'ai l'impression que de son côté votre compagnon a au moins essayé de vous écouter et d'infléchir sa consommation d'alcool. Il a été voir son médecin mais il faut distinguer cela d'une prise en charge de son problème d'alcool. Le Valium peut réduire son anxiété mais cela ne va pas traiter les problèmes de fond si son alcoolisation se nourrit, comme souvent, sur des problèmes personnels et des habitudes enracinées.

Mon conseil est que vous l'encouragiez à franchir un autre pas, s'il en est d'accord, qui est celui d'aller consulter dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Le CSAPA peut l'aider à réduire sa consommation ou arrêter par un soutien en ambulatoire au long cours et par une prescription médicale plus adaptée ou plus globale.

Son consentement est cependant une condition sine qua non à tout espoir de réussite. C'est pour cela, encore une fois, que je vous encourage à réfréner un peu votre tentation à lui imposer qu'il arrête tout. Laissez-le choisir.

Même s'il vous a caché des choses je ne crois pas qu'il soit dans une dynamique de vous mentir comme vous le redoutez. En effet il a pu vous avouer qu'il buvait tous les jours du whisky, même le matin. Croyez-moi ce genre de "confession" venant d'un alcoolique est difficile à obtenir. Qu'il vous le dise signifie sans doute qu'il veut réellement essayer de faire des efforts et qu'il tient beaucoup à vous. Néanmoins prenez conscience que si vous "exigez" qu'il ne boive pas et que de son côté il ne puisse pas s'empêcher de boire alors inévitablement il vous mentira. Mais ce n'est pas tant sa volonté personnelle que la situation qui est en cause : vous lui interdisez, par votre intransigeance, de vous dire la vérité.

Pour regagner confiance en lui et resserrer vos liens peut-être pouvez-vous l'accompagner dans ses démarches au CSAPA ? Au moins vous serez impliquée aussi dans ses efforts et c'est un combat que vous mènerez à deux. Vous pourrez profiter de l'occasion pour demander vous aussi conseil auprès du CSAPA, dans une consultation séparée. C'est gratuit. Vous trouverez les coordonnées du CSAPA le plus proche en vous rendant dans notre rubrique "Adresses utiles" et en entrant votre ville. Cette rubrique se trouve sous la carte de France en haut dans la colonne de droite ci-contre.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 24/11/2015 à 16h34**

Je vous remercie pour votre réponse, et vous avez totalement raison.

Je suis intolérante en la matière, et je m'en veux terriblement de lui imposer ça.

J'en ai tellement souffert dans mon passé que je n'arrive plus à gérer ce genre de situation.

Je l'aime énormément, et j'ai envie d'un avenir avec lui.

Mais lequel quand le doute est là en permanence.

Je lui ai demandé de consulter plus que son médecin traitant, je lui ai proposé de l'accompagner dans ses démarches, mais il me dit que le Valium est suffisant, qu'il s'en sortira très bien comme ça.

On m'a conseillé de lui poser un ultimatum, on se remet ensemble après une cure... mais ça me fait mal d'utiliser le chantage, je pense pas que ce soit la bonne solution pour l'aider...

---

**Moderateur - 24/11/2015 à 17h27**

Bonjour,

Non effectivement, le chantage n'est pas une solution et ce n'est pas une bonne façon de faire pour établir et renforcer une relation.

Armez-vous de patience et laissez-lui sa chance avec le Valium. Après tout on peut toujours espérer que cela soit suffisant pour qu'il s'en sorte. En tout cas il faut apparemment qu'il en passe par là avant de pouvoir envisager, en cas d'échec, qu'il lui faille trouver d'autres moyens de s'en sortir. Pour l'instant dites lui simplement, même si vous n'y croyez pas trop, "ok, tu essaies de t'en sortir avec le Valium, je te fais confiance pour y arriver, je te soutiens". Cela le mobilisera au moins sur les efforts qu'il fait pour s'en sortir. En cas d'échec il comprendra plus facilement qu'il faut qu'il soit aidé autrement.

Vous pouvez souligner aussi et le mettre en garde sur le fait que le Valium peut rendre dépendant et qu'il est à utiliser sur une période de temps courte. Il faut qu'il fasse attention à ne pas substituer un produit par un autre !

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 24/11/2015 à 18h06**

Il m'a avoué en fin de matinée ressentir un manque.

Nous ne sommes pas ensemble pendant la pause de midi (nous travaillons ensemble) et quand il est revenu l'après midi, je l'ai trouvé différent. Zen et énervé à la fois, les yeux brillants...

J'ai peur qu'il me cache une éventuelle rechute, et je ne sais pas comment en avoir la certitude.

---

**Moderateur - 25/11/2015 à 10h45**

Bonjour,

Mais a-t-il seulement arrêté ? Quel est son objectif : diminuer ou arrêter ? Quel est son point de vue ?

Merci.

Le modérateur.

---

**Profil supprimé - 25/11/2015 à 11h17**

Il me dit être sobre depuis 12 jours maintenant. Il me dit qu'il veut arrêter totalement.

Mais je suis vraiment dans le doute.

Hier soir, il bégayait un peu (mais se reprenait très vite), signe quand il boit, il avait les yeux brillants. Mais encore une fois, je ne sais pas si il me ment ou pas. Du coup, cela rend le dialogue difficile, car si je me trompe, il pourrait prendre ça mal et pourrait baisser les bras.

---

**Moderateur - 25/11/2015 à 12h17**

Bonjour,

Comme je vous l'ai écrit précédemment, s'il est dépendant à l'alcool tout en étant désireux de vous faire plaisir et de répondre à vos exigences, vous ne lui laissez guère le choix que de vous mentir. En effet, il souffre d'une maladie qui nécessite aide, traitement et qui l'oblige à boire malgré sa volonté d'arrêter ou plutôt de suivre votre injonction à ce qu'il arrête. Vous prenez le risque de créer une situation impossible pour lui et de mettre même en place les conditions d'une aggravation, à moyen terme, de son alcoolisme. En constatant qu'il n'arrive pas à faire ce que vous voulez qu'il fasse il se peut qu'il en conclue qu'il n'est pas capable d'arrêter de boire, que l'alcool est le plus fort et qu'il finisse par abandonner la partie. Il est fort possible aussi qu'il rende secrète sa consommation et donc qu'il vous soit encore plus inaccessible.

Je vous conseillerais de baisser peut-être un peu votre niveau d'exigence en transformant l'objectif qu'il ne boive pas en un objectif à

moyen ou long terme et non en un impératif immédiat. Arrêter l'alcool est un parcours qui est nécessairement ponctué de rechutes. Ces rechutes sont des moyens d'apprendre qui on est face à l'alcool et de recommencer à arrêter dans de meilleures conditions encore. Si vous ne laissez pas la place à la possibilité d'une rechute et de dialoguer avec lui là dessus, s'il doit vous perdre absolument parce qu'il n'y arrive pas, alors vous ne le soutenez pas, vous n'autorisez pas qu'il apprenne de ses erreurs pour finalement réussir à ne plus boire. Et ce même s'il vous aime sans doute très sincèrement et vous de même.

Je pense que la situation peut se résoudre si vous vous appuyez sur un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pour y prendre conseil lors de rendez-vous avec des professionnels. Ils vous aideront à voir la complexité que cela peut être d'arrêter l'alcool et que lui imposer votre volonté est un piège que vous tendez à tous les deux en augmentant le risque qu'il s'alcoolise clandestinement d'un côté, en compromettant votre couple de l'autre. Ils peuvent vous aider également à évacuer un peu sur le plan émotionnel ce qui, dans votre histoire familiale, est si insupportable que vous ne pouvez pas supporter son alcoolisation et que vous n'avez aucune tolérance dessus.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 25/11/2015 à 13h45**

Vous avez très certainement raison, vous connaissez le sujet, et expliqué par une personne que l'on ne connaît pas, ça a l'air beaucoup plus clair.

Je vais en reparler avec lui, baisser mes exigences, et peut être en effet, essayer de comprendre mon propre problème à ce niveau pour pouvoir mieux l'aider.

Je vous remercie très sincèrement pour vos conseils.

---