

CONSEILS PRATIQUE POUR BIEN ACCOMPAGNER?

Par **Profil supprimé** Posté le 08/02/2016 à 05h38

Bonjour à tous,

Plus de 2h que je vous lis et je vous remercie je me sens déjà un peu mieux... Je m'étais jurée de ne plus revivre ça mais alors que mon papa alcoolique est sobre depuis maintenant 8 ans c'est mon mari qui a sombré...

Bon il est adorable, il est plus ou moins conscient du problème (il le dit mais parfois l'atténue) et fait plein d'efforts... mais...il reste que rien qu'hier il a commencé à 8h30 (c'est nouveau ça...) et a bu presque 5l de vin en 24h...

Il a une particularité c'est qu'il connaît tous les mécanismes qui se passent dans son corps, il travaille dans l'addiction (il est psy... et oui) du coup il dit pouvoir arrêter tout seul.... Je le vois qui lutte chaque jour, qui fait tous les efforts possibles et il tient... parfois... puis il rechute. En plus il n'est pas dans l'arrêt total mais dans la tentative de contrôle autant vous dire donc que ce n'est pas gagné. Bon je ne vais pas vous dire combien je suis à bout tout ça parce que vos paroles m'ont déjà réconfortées je dois dire mais.... j'ai besoin de me recentrer sur comment l'aider au mieux? j'ai arrêté le flicage, on en parle ouvertement et il ne me ment pas (donc je ne l'accable pas pour ne jamais qu'il boive en cachette) je ne l'encourage pas pour autant ça clairement... Là où je pêche c'est quand il boit j'ai tendance à (normal) vouloir l'inciter à arrêter donc lui il y va de ses "fais moi confiance "(euh.. pardon?) et de sas "mais arrête de te stresser avant raison là tout va bien (euh oui sauf que tu viens de te servir un verre et qu'il est 8h30!!) oui mais c'est un verre t'inquiètes pas justement j'ai décidé que...." et là il explique à mes enfants que c'est moi qui suis stressée...; Bref le pendant est un peu compliqué parce que je suis partagé entre la colère intérieure (vraiment!) l'amour (quand même) et la tentative qu'il arrête (alors que je sais que je ne peux pas arrêter pour lui!). Et puis les lendemains, je ne suis pas sûre de comment faire... j'ai arrêté bien sûr (après avoir déjà passé un petit temps à vous lire) les reproches, enfin je crois... c'est dur de trouver la limite entre lui raconter ce qu'il s'est passé la veille et mes souffrances tout ça sans l'accabler pour autant... bien sûre j'ai mal pour lui et je sais qu'il fait de son mieux fasse à la maladie mais est-ce que ça veut dire ne pas lui raconter? Bref comment je peux l'accompagner au mieux? Je sais qu'il y arrivera un jour... quand je ne sais pas mais il peut le faire... reste à ce que je tiens jusque là et si je peux l'aider un peu.. je prends tout conseil vraiment! Bon là je comptais lui dire par contre que moi la nouveauté des verres au réveil là c'est une limite de trop pour moi sans lui parler d'ultimatum mais lui dire que les matins où ça commence comme ça je préfère passer la journée ailleurs, vous croyez que c'est bien? Parce que là ça fait 2 dimanches que c'est ça (et je vous épargne le reste mais juste je parle de commencer à 8h) et je suis dans un état pas possible toute la journée et je passe une journée affreuse (la preuve j'en dors toujours pas!) et comme j'ai lu qu'il fallait savoir aussi poser des limites (mais comment les poser??)... Bon j'avais amorcé le sujet lundi dernier quand on a parlé de la veille, bien sûr il s'en voulait à mort, il avait honte tout ça et quand je lui ai dit ça il m'a supplié de ne pas faire ça tout ça (malgré que je lui disais que ce n'était pas pour le quitter ou parce que j'étais fâchée parce que je savais qu'il essayait vraiment mais juste parce que j'en avais besoin aussi) bref... j'ai été trop dure? comment on fait pour bien accompagner et se protéger en même temps? Et là avec les vacances j'angoisse à mort pour tout vous dire du coup..... allez haut les coeurs on y croit! Merci à ceux qui auront pris le temps de lire mon discours brouillon....

1 RÉPONSE

Moderateur - 10/03/2016 à 17h14

Bonjour Aladinette,

Personne ne vous a répondu jusqu'à présent alors je vais essayer 😊

La difficulté qui se présente ici est que votre mari est hyper informé sur l'addiction et que le dialogue "ouvert" est biaisé par ses fausses réassurances qui sont tout de même un déni de sa situation. Je ne peux pas vous dire que vous faites des "erreurs" car cela n'est pas spécialement le cas. Vous essayez de discuter, vous êtes compréhensive, le problème est posé, etc.

Je crois que l'amorce qui manque peut-être est effectivement celle que vous abordez en fin de récit : mettre vos limites, prendre vos distances, lui montrer que ce n'est pas parce qu'il pense ou prétend "maîtriser" (ce qui est très probablement inexact au vu des quantités qu'il prend) que cela n'a pas de conséquences pour lui. En partant les jours où il commence tôt à boire ou en le faisant partir lorsqu'il déborde (mais prenez garde à ce qu'il ne prenne pas la voiture) vous réussirez peut-être à dépasser la résistance intellectuelle qu'il vous oppose en créant un électrochoc. Dans tous les cas commencer à 8h du matin et boire 5 litres de vin ce n'est plus contrôler sa consommation. Prétendre le contraire c'est "rationaliser", c'est-à-dire trouver de fausses excuses pour justifier ce qui est fait.

Cordialement,

le modérateur.
