

## SUIS-JE INUTILE ?

---

Par Profil supprimé Postée le 29/02/2016 16:00

Bonjour,

Je vis avec mon homme depuis bientôt 6 mois. Il est en cure depuis mardi 23 février, suite à deux jours passés dans sa voiture à boire. Il a été hospitalisé de son plein gré, s'était la seule solution, il était complètement paumé et ne pouvait s'empêcher de boire, c'était plus fort que lui...soigner le mal par le mal...

Avant ça, plusieurs fois par semaine, il s'isolait, ne rentrait pas à la maison après le boulot, ça arrivait de plus en plus souvent ces dernières semaines.

Il est donc en plein sevrage. Il est à 2h30 de route de lui, donc je ne peux pas le voir, on s'appelle, s'écrit, mais je me sens complètement inutile. Il raccroche dès que l'on commence à parler profondément, ne me parle pas de ses soins ou comment il se sent, il est distant, etc...

Je sais (je pense savoir peut être...) que la période de sevrage est compliquée, peut être que je m'écoute trop...

Si vous avez eu des expériences similaires, je suis preneuse ! merci

---

### Mise en ligne le 03/03/2016

Bonjour,

Nous comprenons vos interrogations. Aider un proche n'est pas facile. Cela vous met dans une position particulière. Même si vous êtes à ses côtés pour le soutenir, votre compagnon est le seul à pouvoir réellement agir. Vous n'êtes pas inutile dans le sens où il est important qu'il se sente soutenu et parce que vous êtes disponible pour lui, attentive à ses attentes et à ce qu'il veut bien exprimer. Même si pour l'instant vous ne vous sentez pas utile, votre soutien sera précieux lorsqu'il aura terminé et fini son sevrage. En revanche, il nous semble que la meilleure manière d'avancer soit de respecter le rythme de l'autre. Ne le brusquez pas de questions dès sa sortie, cela pourrait bloquer le dialogue. Laissez le plutôt verbaliser et exprimer les choses à son rythme.

Pour vous aider, nous vous joignons un article en bas de message. N'hésitez pas à nous joindre directement au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) si vous désirez vous entretenir de vive voix avec nous afin que nous vous aidions à trouver la bonne distance dans le soutien que vous souhaitez apporter à votre conjoint.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- Comment aider un proche ?