

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE NE SUIS PAS SURE DE POUVOIR L AIDER

Par **Profil supprimé** Posté le 19/08/2016 à 23h07

Bonjour,
Je sais qu'il est alcoolique depuis le début. Il le sait également. Je suis la seule à qui il en parle. J'ai toujours fait en sorte de ne pas le juger, de comprendre tout en lui expliquant à quel point il se détruit.
Il a décidé de se faire soigner après l'été. Je le laisse chercher seul pour le moment un médecin spécialisé car je souhaite vraiment que cette démarche vienne de lui. Mais après toutes ces discussions, après que j'ai réussi à me faire aimer de lui, j'ai peur de m'être surestimée.
Il a une gastro depuis 4 jours et pour la première fois n'a pas bu ses 5 Ricards de l'apéro. Et je le sens si triste si déprime et je suis tellement impuissante. Je suis moi-même si peu équilibrée. Mais sur qui pourra-t-il compter si je ne le supporte pas? Ses parents alcooliques depuis le décès de leur enfant de 12 ans? J'avais juste besoin de le dire. Je n'ose pas en parler à ma famille qui vit à 900 km de chez moi et je me sens très seule.

2 RÉPONSES

patricem - 22/08/2016 à 14h58

Bonjour,

ce que vous faites est très courageux, il a de la chance 😊

Concernant la déprime, cela peut être un effet secondaire du sevrage : <http://www.aide-alcool.be/consommation-problematique-arreter>. Donc rien de bien grave en soit, cela peut disparaître assez vite, mais cela peut faire rechuter (reboire pour oublier la déprime). Si cela persiste, cela serait bien qu'il en discute avec un médecin : ce serait dommage de rechuter après avoir déjà tenu 4 jours (même involontairement 😊). Un médecin de ville peut déjà aider sur ce point, au-delà de sa recherche d'un médecin spécialisé. Et vous trouverez sur ce site des liens vers des centres spécialisés : <http://www.alcool-info-service.fr...-vos-proches/aide/traiter-alcoolisme>

Vous pouvez consulter vous-même dans ces centres ou échanger avec les intervenants de ce site (par téléphone ou chat) : ils pourront aussi vous aider dans votre démarche en tant que proche...

Courage !

Profil supprimé - 25/08/2016 à 15h54

Bonjour,
Comme je l'ai mis dans mon profil, je suis l'épouse d'un malade alcoolique non abstinente et je fais partie d'un groupe de paroles depuis un peu plus de 4 ans qui me permet de pouvoir gérer la maladie et ses répercussions sur notre vie de couple. Je peux y parler de tout ce que je vis, ressens, en tout anonymat avec des personnes qui me comprennent bien puisqu'elles vivent la même situation que moi. Grâce à ça, j'ai très vite pris conscience que je suis totalement impuissante face à cette maladie, face au produit et bien incapable de faire arrêter sa consommation et que le blâmer, le culpabiliser, le surveiller, jeter le produit ou le menacer n'a aucun impact. Une seule personne peut le décider à s'arrêter : lui-même.

J'ai aussi pris conscience que, même s'il arrêtait de consommer, il resterait toute sa vie malade alcoolique.

Au début, c'est dur à accepter parce que je pensais que je pourrais l'aider, le guérir grâce à mon amour. Mais c'est totalement faux et en plus c'est épuisant pour moi.

Je passe déjà assez de temps à lutter contre son besoin de me contrôler, à ne pas répondre à toutes ses provocations, à ne pas me laisser envahir par sa déprime, à ne pas me laisser emporter par ses moments d'excitation car quand mon malade alcoolique est heureux, il est très, très, très heureux mais quand il déprime c'est la grosse, grosse déprime et tout est excessif chez lui.

Il est très malin, il ruse bcp, il essaye sans arrêt de se déculpabiliser en me culpabilisant, je suis toujours la responsable de ses malheurs. J'ai arrêté de me justifier ou de m'excuser en permanence. Si je prenais en compte tous les reproches qu'il me fait, je n'aurais plus qu'à acheter une corde pour me pendre.

J'ai de grands moments de découragement que j'ai mis du temps à accepter mais quoi...je ne suis qu'un être humain après tout !! Mais j'ai aussi développé des stratégies de survie pour faire face à tout ce chaos et continuer à vivre en étant la plus heureuse possible, car le plus malheureux des deux, c'est lui. C'est un être en grande souffrance, qui a honte pour de multiples raisons (parce qu'il boit, parce qu'il fait du mal aux autres, parce qu'il a raté bcp de choses dans sa vie, parce qu'il traîne son passé comme un boulet....) et qui se dévalorise en permanence.

Même si la vie n'est pas simple, facile, évidente avec lui.....je l'aime et tant que ma vie n'est pas en danger...je ne le quitterai pas.

Le seul conseil que je peux me permettre de donner, c'est de ne pas rester seule, d'aller dans des groupes de paroles (il y en a dans toute la France). Pour le reste, je m'abstiens (tiens, c'est marrant) car je suis aussi impuissante à aider les autres que je le suis à aider mon mari
