

## COMMENT L'AIDER. ..COMMENT RÉAGIR. ..? UN PETIT COUP DE MAIN SVP...

Par **Profil supprimé** Posté le 11/04/2017 à 01h14

Bonjour à tous!

Je me décide enfin à franchir le cap et viens par le biais de ce forum vous demander un coup de main, ou au moins vos avis...

Je vais essayer d'être concise dans ma présentation (je suis une énorme pipelette!...Mais je me soigne! 😊)

Moi 33 ans, mon mari 35.( Heureux parents de 2 têtes blondes de 9 et 3 ans.)

Nous sommes ensemble depuis 16 ans et mariés depuis 11 ans.

Enfants uniques tous les 2, nous avons toujours été très fusionnels et complémentaires.

Tout irait "bien" si l'alcool ne s'était pas imicé dans notre vie...

Voilà 10 ans bientôt que l'on se bat contre cette maladie. Je dis ON même si c'est mon mari qui est alcool dépendant..."Pour le meilleur et pour le pire",Je l'aiderai à s'en sortir... Mais sincèrement ce n'est vraiment pas évident. ..Même quelques fois très dur, tant physiquement que psychologiquement. ..

Au début de notre relation, nous faisons beaucoup la fête et buvions pas mal...Nous "profitons" de notre jeunesse en somme! Puis nous nous sommes mariés et avons décidé de fonder une famille dans la foulée...

Après avoir perdu un bb (un accident domestique lorsque j'étais enceinte à arrêté le coeur de ce tt petit bb) nous avons eu l'immense joie de mettre au monde notre petit bonhomme! Le premier mois de notre vie de parents était idyllique...puis mon mari s'est réfugié dans l'alcool au quotidien...Pour palier le manque d'attention que je ne lui donnais plus...Mon fils était ma priorité, mon obsession, et la fusion avec mon mari s'étiolait petit à petit...

J'ai mis longtemps à me rendre compte de son état et de mes torts...malheureusement le mal était fait...

Durant cette même période, le père de mon mari lui a avoué qu'il ne voulait pas être papa si jeune (25 ans) et que, en somme, il n'avait pas voulu de mon mari...

Je vous passe les autres soucis familiaux qui n'ont pas aidé à stabiliser une situation quelque peu foireuse à cette époque...

Nous avons beaucoup parlé de cela par la suite, afin de percer l'abcès (entre nous, et avec les parents de mon mari).

Mes beaux parents buvaient beaucoup à cette époque et il ne se passait pas un repas de famille sans finir avec 3 grammes (moi y compris!)

Mes parents eux aussi son alcool dépendants. Et si mes beaux parents s'en sont sorti et ne boivent un verre que très rarement, mes parents boivent toujours autant...

Durant toute cette période où notre entourage proche picolait et ne nous aidait guère...J'ai sombré dans une jolie dépression...Mais avec un ptit bonhomme à élever et qui n'avait rien demandé, je me devais de m'en sortir et d'aider mes proches... -J'ai toujours été attirée par le bouddhisme et me suis vraiment "plongée" dedans il y a 8 ans...Sans quoi je ne serais plus là...-

A cette époque, je devais gérer un énorme conflit entre mes parents -pas top d'être fille unique- qui ont fini par se séparer...Et je devais surtout gérer mon couple qui battait de l'aile.

Mon mari buvait énormément et quotidiennement...Il devenait de plus en plus agressif et violent verbalement. Il cassait tout à la maison...On s'est dit les pires choses, on s'est craché à la tronche -concrètement-...Nos amis, présents et compréhensifs au début, en ont eu marre et ont commencé à s'éloigner. ..Je me suis retrouvée toute seule à ne plus savoir que faire...

Alors j'ai repris les rênes de notre vie...On a avancé, reconstruit...

Mon mari a consulté des psychologues spécialisés, à pris des traitements...Mais l'appel de l'alcool était à chaque fois plus fort... (Pas évident de lutter avec une famille qui trinquait à tout va il faut dire!)

On a eut des moments un peu plus cool...Il tenait un temps...puis s'est mis à cacher ces bouteilles et autres canettes...

J'ai à chaque fois passé l'éponge...Je ne voulais pas me résigner à le quitter...trop facile! Et je l'aime trop pour le laisser!

Alors on a avancé malgré tout...De nouveaux projets en tête. ..

Nous avons acheté une vieille maison à rénover entièrement et seuls...On a vécu à l'ancienne pendant 2 ans avec notre petit garçon de 4 ans à l'époque. ..Pas d'eau, pas d'électricité...revenir aux sources et trouver notre bonheur dans l'essentiel...

Même si cette période est pleine de bons souvenirs...Elle fut plus que dure tout de même! Et, pour se motiver à avancer dans la rénovation de notre "ruine" mon mari continuait à boire...On bossait H24...Il fallait avancer pour offrir une maison digne de ce nom à notre fils!

Après 6 mois en caravane, nous avons vécu dans le sous sol de notre maison...hiver rude...travaux qui n'en finissent pas...On fini par péter un plomb...

Un soir où l'on voulait pourtant fêter une bonne nouvelle...Tout à basculé...violences verbales après plusieurs-nombreux verres...Il a cassé une bonne partie des travaux que lon avait fait.

..puis violences physiques...Il m'a attrapé par mon écharpe alors que je voulais partir pour éviter que les choses ne s'enveniment. J'ai eu peur...J'ai appelé la gendarmerie et les pompiers...

Ils sont arrivés et ont essayé de calmer les esprits...A peine repartis, mon mari est revenu à la charge...En rentrant dans la "maison" pour me réfugier, j'ai voulu claquer la porte et lui me courrait après. ..Il est passé au travers de la vitre et s'est tranché profondément le poignet dont l'artère principale...Sans l'intervention de notre voisin, mon mari ne serais plus là...transporté d'urgence à l'hôpital, il a faillit perdre à nouveau la vie dans l'ambulance. ..

Un énorme choc...

Mon mari -qui a perdu son travail suite a cet accident-est resté abstinant pendant de longs mois. (Je tiens à préciser que mon fils n'était pas présent le jour de l'accident et que je l'ai toujours préservé de ces horreurs que nous a fait vivre l'alcool )

Un an après son accident, à 6 jours près, notre petite puce à vu le jour! Une belle revanche sur la vie!

Notre maison ressemblait à quelque chose (nous avons bossé d'arrache pied malgré nos "handicaps": une mains "en moins" pour mon

mari, et moi; enceinte jusqu'aux dents...Mais, toujours complémentaires, nous avons réussi ! ).  
Hélas, l'appel de l'alcool à été plus fort...Mon mari a resombré..  
.Il prenait sa voiture même bien attaqué...jusqu'au jour où...contrôle de gendarmerie...2,6 grammes. ..  
Retrait immédiat du permis et 6 point en moins...Il ne lui en restait que 4...  
Annulation de son permis...Et moi, je ne l'ai jamais eut...Et sans voiture, en rase campagne à 700m d'altitude ...La vie devient vite compliquée. .. (Pas de commerces, ni de transport en commun...)  
Mais une fois de plus on a rebondi. ..On a investi dans une voiture sans permis...Mon mari s'est pris une énorme claque de plus...Il a calmé à nouveau sa conso...Mais à vite repris ses descentes de bières (le grosses canettes à 8°) en cachette...

J'ai tout essayé pour l'aider à se séparer de sa "maitresse"...Il sait qu'il est alcoolo dépendant, et il ne supporte pas cette dépendance qui me/nous fait souffrir. Il a récupéré son permis il y a 2 mois (au bout d'un an et demi de galère) après avoir repassé son code et passé une foule d'exams médicaux...  
Et pourtant, il reprend le volant en ayant bu...  
Je ne sais plus quoi faire...J'ai essayé de parler avec lui, de longues heures, des nuits entières. ..On a fouillé dans son "sub conscient", j'ai eu aussi de longues discussion avec sa mère pour comprendre son enfance et y déceler un quelconque problème caché/oublié...  
J'ai essayé l'ignorance...accepter son état sans rien dire pour qu'il ne se sente pas méprisé...  
J'ai pété les plombs plus d'une fois...Mon mari, quand il boit, n'est plus du tout le même...Je le vois dans ces yeux quand il rentre à la maison...Même sans parler...Je sais que ce n'est pas lui...Et celui qu'il devient m'a fait tellement de mal que je ne le supporte plus...Je le hais au plus haut point...C'est viceral. Il devient con, pénible, lourd, méchant...  
Il cherche à contrôler son état mais il ne peut me tromper...Je le connais tellement.  
C'est un homme magnifique à jeun, et un papa formidable...Mais des qu'il boit...Tout s'effondre. Ça me bouffe...  
Sa motivation actuelle pour s'en sortir: arrêter de me faire pleurer à cause de son état...Mais ça ne marche pas...En plus des bières il boit du rhum (les petites fioles). ..Encore ce soir.

Je lui ai rendu mes alliances il y a quelques temps.  
Il a laissé faire les choses, respectant mes choix et prévoyant sa vie future sans moi...  
Mais je suis revenue...parCe que je l'aime et je n'imagine pas ma vie sans lui. Je n'ai pas remis mes alliances tout de suite...  
Mais lors d'un événement professionnel important pour moi, je lui ai demandé qu'il me les passe au doigt. Impossible de faire ma première expo sans mon porte bonheur, notre lien ultime et si cher. Il était ému et m'a dit qu'il se battrait et ferait tout pour que je les garde toujours...  
Mais ce soir encore il a bu.  
Je ne sais plus quoi faire....Quelle attitude avoir...Il veut s'en sortir, me dit souvent qu'il en a marre de son attitude et de sa dépendance...  
Il veut s'en sortir, en a marre de me faire souffrir...Nous sommes pleins de projets...  
Il a retrouvé un super boulot après de longs mois de rééducation pour récupérer l'usage de sa main.  
Il a un bel avenir au sein de son boulot.  
Nous avons tout le confort nécessaire dans notre maison et 2 enfants géniaux auprès de nous...Mais l'alcool nous bousille le quotidien...Il nous tue à petit feu...j'en fais des ulcères tellement j'angoisse de savoir dans quel état il va rentrer...  
Je suis tellement heureuse avec lui le matin...et tellement malheureuse le soir en allant me coucher...  
J'aimerai l'aider...Mais comment...Le côté medoc-psy renouvelé 3x n'a pas eu l'effet escompté...  
Je pensais contacter un magnétiseur (avec son accord bien sûr! )...  
Quelle attitude dois je avoir? Faire comme si de rien n'était? Lui montrer chaque fois que je sais qu'il est "plein"...  
Lui montrer encore plus combien je l'aime?  
Le quitter? (Inconcevable pour moi. ..)  
L'envoyer en cure contre son gré ? (Aberrant non?)

Je sais que le déclic doit venir de lui...j'ai été alcoolo dépendante ado et je sais que ça doit venir de soi...Mais avec de l'aide c'est mieux tout de même...  
Il ne supporte pas les autres alcoolo dépendants autour de lui...Mes parents, certains collègues. ..Ça lui renvoi une image qu'il n'aime pas  
Est ce qu'il est sur la bonne voie malgré ces perpétuelles rechutes?  
Si vous avez un petit mot pour moi, pour m'aider à y voir plus clair....Je suis preneuse !  
Merci de ne pas me/nous juger...Nos "amis" l'ont assez fait...Nous sommes des gens "biens" et "sympas"...Juste bouffés par cette saloperie de maladie...  
Par avance, merci de m'avoir lue, et merci du fond du coeur a ceux qui me répondront!

## 4 RÉPONSES

**Profil supprimé - 11/04/2017 à 14h48**

Bonjour,  
Le non jugement est essentiel pour essayer d'avancer, d'aider dans cette addiction( et peut être dans le vie 😊 ), alors je pense qu'ici vous ne serez pas jugée.

Je vais essayer de vous dire ma façon de voir les choses, peut être y trouverez vous quelque chose.  
Pour moi dépendance et addiction ne sont pas les mêmes choses. La dépendance est liée aux psychotropes, elle concerne tout le monde qui consomme régulièrement. L'addiction concerne environ un quart des dépendants. Au niveau du cerveau les réactions ne sont pas similaires et cela fait que pour une personne addictée le contrôle du manque est difficile, et qu'une fois le premier verre pris le contrôle sur les suivants est impossible. Malgré les dangers auxquels on s'expose.  
L'addiction peut avoir plusieurs causes, génétiques, héréditaires, environnementales, une hypersensibilité, le stress qui en découle, et d'autres. Cela peut être une ou plusieurs de ces causes qui créent ces réactions. Et on peut la ressentir pour d'autres drogues mais aussi affectivement...

Si est addictée votre mari combat contre le produit, l'alcool est une drogue puissante (et vous connaissez l'impregnation qu'elle peut avoir) et contre les sources de son addiction, ou tout du moins ce qu'elles créent en lui. L'alcool vient souvent, très souvent en protection, en bouclier de quelque chose. Parmi d'autres effets il est anxiolytique au début, il apaise, détend. Vu que la consommation est banalisée, culturelle, on ne se rend pas compte de ça, ça reste longtemps inconscient.

Alors quand on arrete et que l'on se retrouve confronté aux choses qui nous touchent, a nos felures il est difficile de ne pas reprendre le bouclier que l'on connait si bien. En plus tout le corps l'attend, les empreintes laisses sont profondes. Par ailleurs une consommation importante bouleverse complètement les equilibres chimiques du cerveau, et a l'arret c'est un peu le down, les doses de dopamines ne sont plus la, un etat un peu depressoif peut s'instaurer le temps de retrouver des equilibres naturels. Et la aussi le reflexe acquis pendant des annees face a un coup de pas bien, ben c'est l'alcool.

Alors pouvoir trouver ce qu'est venu soigner l'alcool peut etre interessant, cela permet de le nommer, de l'identifier. Et de trouver d'autres moyens de se proteger de ca. Dans ce chemin on peut retrouver de l'acceptation, un lacher prise, et au final un detachement vis a vis de l'alcool. Souvent en fait a la source il y a un probleme de gestion des emotions, leur ressenti est puissant, profond, physique. Et les liens forts que l'on a cree entre elles et nos pensees nous les font vivre et revivre un nombre de fois impressionnant pour rien.

Ce qui pourrait peut etre l'aider est d'une part d'encadrer son arret. Mais pas sur 10 jours, sur un temps plus long, il faut passer ce cap de la deprim. Vous savez pour les psys le cote pro est bien sur important mais le feeling compte, il ne faut pas se fier aux experiences precedentes, et lui meme aura quelque chose de different a amener. Puis parfois valium ou autre a faible dose et anti depressoif un court temps peuvent etre utiles. En ayant un juste regard sur leur consommation ce sont des bequilles qui peuvent aider a franchir les premieres marches. Maintenant il existe aussi des possibilites de medocs qui en gros bloque le processus de l'envie. C'est une autre demarche, un autre chemin que l'arret sans rien mais cela permet a des personnes de ne plus consommer excessivement.

D'autre part il peut aller vers tout ce qui va l'apaiser autrement que l'alcool. Dans ses reprises il a ete confronté a son declencheur, a la chose qui l'a fait reboire, et qu'il peut etre, un moment lui a fait exprimer interieurement quelque chose de fort. De trop fort. S'il connait cette sensation c'est ca qu'il faut apprendre a apaiser sans alcool.

Une des personnes du forum des consommateurs allait tester l'emdr, pas de retour encore, mais cela peut etre des choses a voir. Il y a des therapies breves qui avec un bon praticien peuvent soulager un peu des traumatismes passes. Et puis apres yoga, taichi ou autres, arts, certains livres, qu'il trouve ce qui lui parle.

Votre parcours de vie a ete fait d'epreuves que vous avez surmontees, chacune vous a donne une force, il peut dépasser ca, vous pouvez l'aider. Mais par contre lors de ses alcoolisations pensez en premier a vous, a vos enfants. Vos forces seront utiles lors des arrêts, ne vous epuisez pas avant. Je ne dis pas de ne pas le voir, ou de lui faire sentir de l'abandon, mais vous pouvez lui dire ce que vous ressentez dans ces moments, que c'est trop fort pour vous, que vous voulez etre la, forte, quand il arrete cette came et ne pas vivre ses exces. En plus je sais pas pour lui mais moi le rhum me rendait vraiment con, pas comme les autres alcool. Si c'est idem pour lui, il peut deja limiter cet alcool, il y a suffisamment de choix...

Dans le fil sur les choses qui nous ont aides sur l'autre forum, j'ai mis le lien vers une etude de neurologue suisse et un bouquin qui m'a aide. Je vous souhaite d'y trouver des pistes, et qu'il arrive enfin a faire ces quelques pas de plus vers lui meme. Courage car c'est possible, vraiment.

---

**Moderateur - 12/04/2017 à 11h15**

Bonjour nanaperdue,

Flo66 vous a déjà fait une réponse très complète alors je vais essayer d'être bref.

Déjà votre récit est très poignant et touchant alors merci d'avoir écrit avec tant de franchise sans passer sous silence vos propres péripéties.

Ma suggestion serait que, puisque tant de choses ont été essayées, tant de batailles menées, plutôt que d'aller "contre" sa maîtresse l'alcool, essayer d'aller "avec". En d'autres termes admettre qu'il est peut-être alcoolique "à vie", sachant qu'il peut être alcoolique abstinent et non alcoolique actif. En suggérant cela je me rapproche de la philosophie proposée par une association comme "Alcooliques Anonymes" et je fais l'hypothèse que cela pourrait lui correspondre. Ceci d'autant plus que ce type d'association permet d'avoir des parrains à qui s'adresser quand c'est difficile et qu'on a envie de reboire. Cela vous soulagerait en partie du poids de devoir porter cela.

Est-ce quelque chose qu'il a déjà essayé ?

Et de votre côté peut-être pourriez-vous recevoir le soutien de l'association Al-anon pour les proches des personnes alcooliques ? <http://al-anon-alateen.fr/>

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 12/04/2017 à 14h57**

Bonjour a vous deux,

Je me permet de rebondir( doucement 😊 ) sur vos mots. Cela va peut etre avoir un air un peu philo, qui semblera s'eloigner de votre preoccupation, mais je tente.

"Ma suggestion serait que, puisque tant de choses ont été essayées, tant de batailles menées, plutôt que d'aller "contre" sa maîtresse l'alcool, essayer d'aller "avec". En d'autres termes admettre qu'il est peut-être alcoolique "à vie"

Cela me semble en effet essentiel de comprendre qu'à chaque fois que l'on reboit, quelque soit le temps passé sans consommer, le resultat ne sera pas different des autres fois. C'est comme ca. Le cerveau, le corps est marqué pour longtemps. Alors le cote psycho peut se gerer de mieux en mieux avec le temps et l'experience que l'on prend de soi et des autres, jusqu'à un detachement qui fait que ni la vue, ni l'evocation ou la presence d'alcool ne declenche une once d'envie. Mais physiquement je trouve que c'est different. Des que l'on est en contact avec la molecule ethanol, la memoire du corps se reveille. Un parfum, un medoc avec de l'alcool, le gel desinfectant, en quelques inspirations me colle un mal de tete, une sensation bizarre. Ca je crois que l'on y peut pas grand chose, les circuits sont

imprimes... Donc oui admettre qu'inlassablement chaque reprise aura le même résultat, l'accepter permet un premier lâcher prise très important. Ce travail "mental" permet de commencer à s'en détacher.

, sachant qu'il peut être alcoolique abstinent et non alcoolique actif.

Je ne peux aller complètement contre cette idée car elle peut, et l'a montré, correspondre et aider pas mal de monde. Il y a derrière en effet ce changement de vue nécessaire pour avancer, pour comprendre que l'alcool n'est plus pour nous.

Mais une chose me retient de m'y retrouver complètement. C'est que l'on soit alcoolique abstinent ou actif on reste d'une certaine manière alcoolique. Cela reste dans la définition de notre identité. Alors vu que la norme est de consommer cette définition nous rattache à cette norme. Nous sommes différents, malades, car nous ne pouvons plus faire ce que fait la norme. Au point d'y mettre le mot abstinence, pour insister sur le fait que l'on se prive d'un plaisir.

Cela pourrait m'aller si je ressentais cette norme comme normale. Hors il se trouve que l'alcool est une drogue et que le plaisir qu'elle procure est artificiel et indissociable d'un prix à payer. Je ne trouve pas que consommer une drogue tous les jours, devant des enfants, puis au final pour beaucoup par fuite et dépendance, soit une "norme normale" 😊. De plus quand ce psychotrope a un haut potentiel pour créer des dépendances et addictions, qu'il fait dans les 60 000 morts par an et autres joyeusetés...

Dans mon expérience vis à vis de cette drogue cela m'a aidé à un autre lâcher prise de comprendre qu'en fait je me liberais juste d'une drogue. Je ne me ressens pas alcoolique, vraiment, ce n'est pas dans ce que je mettrais pour définir mon identité. Pour ma part dans ce terme alcoolique abstinent à vie je ressens comme un regret qui reste... J'ai consommé une drogue puissante pendant des années et je m'en suis libéré, c'est juste ça. Avec ce que cela porte d'expériences, de douleurs, de difficultés, de joie, de beau, de découvertes de soi, du monde que l'on regarde. Avec tout ce que cela porte de Vie.

Tout ça reste personnel mais peut être pas inintéressant même pour Nanaperdue...

J'avoue que la présentation que j'ai eu en post cure des AA a fait que je n'ai pas senti ça pour moi mais qu'ici j'ai lu le doc proposé par Salmiot et nombre de choses sont très intéressantes surtout pour la gestion des envies. De plus oui un parrain, enfin quelqu'un qui connaît ce chemin, qui est neutre et disponible est une chose utile pour vous et lui. C'est bête en fait, mais pour moi des mots comme dieu, parrain, prière, l'idée qu'une force supérieure faisait boire donc qu'une force supérieure empêcherait de boire m'ont complètement bloqué pour aller voir ce qu'il s'y passait et leurs idées. C'est dommage car ces simples mots pourraient se changer facilement... Tout ça pour vous dire de ne pas forcément vous arrêter à ça si vous aussi vous ressentez quelque chose de cet ordre, il y a toujours des énergies à prendre, des idées à faire siennes et ces assos dépendent aussi des personnes je pense, aussi testez 😊 Vraiment il faut s'ouvrir aux plus de choses possibles, y prendre ce qui lui va, se construire petit à petit ses vérités..

Il peut aussi venir discuter ici 😊

Bonne journée à vous,

Et je suis "fan", de ce que vous dites sur le déni modérateur, la façon de l'aborder que vous proposez est très intéressante 😊

---

**Profil supprimé - 17/06/2017 à 17h43**

à Flo 66 : quel livre conseillez-vous ? pouvez-vous remettre le lien sur l'étude des neurologues suisse ? Vous-même, arrivez-vous à avoir une consommation modérée ?

Je suis inquiète pour ma fille de 32 ans qui vient d'entrer en cure de sevrage, choix qu'elle a fait elle-même. combien de temps doit-elle rester abstinente avant qu'on puisse penser qu'elle est guérie ? Le terme "alcoolique abstinent" me terrifie ...

---