

MON COMPAGNON NE VEUT PAS ADMETTRE QU'IL A PB D'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 08/05/2017 à 15h29

Bonjour,

Depuis plusieurs mois, mon compagnon consomme de l'alcool tous les jours, au moins 1 pack de 6 bières, parfois beaucoup plus. J'ai essayé maintes et maintes fois de lui en parler, certains de nos amis également, mais rien n'y fait, il n'a pas diminué sa consommation, au contraire elle a augmenté. Tous les jours, il achète de l'alcool, il ne peut plus s'en passer, et son état de santé se dégrade (il a perdu beaucoup de poids, car en plus de cela il est accro au cannabis).

Je ne sais plus quoi faire, j'en ai assez de lutter, je voudrais l'aider mais j'arrive à bout et je pense souvent à le quitter. Je ne veux pas que cela se termine ainsi. Que puis-je faire ? Comment l'aider ?

5 RÉPONSES

Moderateur - 12/05/2017 à 15h44

Bonjour Wallace80,

Ce que vous constatez déjà c'est qu'en parler tel que vous l'avez fait ne fonctionne pas. Le problème est ailleurs.

En général, parler directement de sa consommation à une personne alcoolo-dépendante qui n'arrive pas à faire face à sa dépendance ne fait que provoquer de la résistance et renforce le sentiment d'impuissance des deux côtés. Le proche qui essaye de le faire changer est frustré et désorienté, la personne qui boit culpabilise et se sent encore plus impuissante face à son alcoolisme, qui augmente.

Il faut beaucoup de patience et de bienveillance pour aider une personne alcoolique. Cependant soyez certain que l'entourage peut avoir un rôle décisif à jouer.

Ne luttez pas contre son alcoolisme, accompagnez-le : prenez-le comme un fait, n'essayez pas de le changer mais prenez-le en compte. Il y a des souffrances derrière cela, du désarroi, une perte de confiance et beaucoup de culpabilité. Changer est très difficile pour un alcoolique et c'est le résultat d'un cheminement. Pour changer il faut avoir envie de le faire et pour avoir envie il faut qu'il y ait quelque chose qui motive tout en ayant le sentiment qu'on en est capable. Avoir un minimum d'estime de soi est indispensable.

Vous l'aidez par exemple en l'aidant à retrouver un peu de valeur à ses propres yeux mais aussi en lui donnant envie de construire quelque chose pour son avenir, votre avenir commun peut-être. Vous êtes certainement la personne la plus proche pour lui. Votre relation il la chérit certainement aussi même s'il ne s'en sent peut-être pas à la hauteur. Utilisez ces éléments pour vous adresser à lui autrement.

Une "technique" est de ne s'adresser à lui qu'en utilisant le "je" et en évitant le "tu" (tu fais-ci, tu fais-ça) qui tourne vite à l'accusation. Dites-lui notamment ce que vous ressentez - vos émotions - et les besoins non satisfaits que ces émotions recouvrent. Vous avez des besoins et vous avez besoin de son aide pour les satisfaire. Cela peut être des besoins fondamentaux mais mettre en avant des besoins concrets peut l'aider peut-être plus efficacement à se remettre en selle vis-à-vis de vous. En réussissant à vous satisfaire sur de petites choses il va reprendre confiance en lui.

La démarche c'est d'exprimer votre besoin à satisfaire, que vous lui demandiez son aide mais que vous le laissiez libre de la réponse à apporter à votre besoin. Le postulat c'est que puisque vous êtes en relation il aura envie de vous satisfaire à minima. Le pari c'est que certaines "réponses" le conduiront à limiter sa consommation par un choix venant de lui et que de votre côté vous vous sentirez un peu moins tendu vis-à-vis de ses excès s'il continue à agir dans votre relation. Il ne pourra pas, au début, satisfaire des besoins compliqués ou trop "absolus" aussi contentez-vous de petites choses. Il s'agit vraiment qu'il se sente de nouveau acteur dans votre relation.

En parallèle prenez aussi du temps pour vous, pour respirer. Protégez-vous pour ne pas vous retrouver "à bout" car lorsqu'on est dans cet état on n'est plus en état d'aider.

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) peuvent vous recevoir gratuitement pour quelques entretiens (vous trouverez le centre le plus proche dans notre rubrique "adresses utiles" :

<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>). L'association Al-Anon (<http://al-anon-alateen.fr/>) offre des groupes de parole aux proches. Ces ressources sont là pour vous et vous permettront d'y voir plus clair aussi bien que de l'aider plus efficacement à changer.

Il compte très probablement sur votre aide mais il n'est pas encore capable de la demander. En attendant ménagez-vous aussi et vous y arriverez.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/05/2017 à 11h25

Bonjour ,

J'ai l'impression que tu parle de mon vécu , de mon histoire , sauf que mon homme dit vouloir me quitter , il me dit qu il m'aime mais qu il ne me supporte plus ,, et bizarrement ses excès de colère surviennent après qu'ai ai bu ses 6 bières du soir .J'essaye de prendre sur moi mais c est très dure je ne sais plus quoi faire je suis complètement perdue , j ai l impression que c est moi qui souffre le plus de cette situation , d 'autant plus qu il me dit que tt est de ma faute même sa cons d alcool (alors qu il buvait déjà autant avant de me connaitre)

yopol - 19/05/2017 à 10h56

Bonjour, quand j'ai rencontré mon mari il habitait encore chez ses parents. A l'époque il sortait encore avec ses copains. 10 ans plus tard nous étions marié et nous vivions ensemble. Un jour nous avons eu une dispute avec ma belle mère et elle m'a sorti que j'avais caché que son fils buvait. Je me suis mise en colère et lui ai dit qu'elle se foutait de moi car son fils a toujours bu et depuis qu'il vivait chez eux. Vous voyez Alice13009 la mauvaise foi et les mensonges par rapport à l'alcool sont courants, il ne faut pas le prendre pour vous.

Profil supprimé - 22/05/2017 à 14h33

Bonjour,
Je me retrouve bcp dans votre écrit. Mon conjoint buvait tt les jour qaund il habitait tt seul. Quand nous nous somme installer jai lutter pr quil ne boiventt plus la semaine. Jai reussi. Mais le week-end les demons revienne. Il est bourré tt les soir vendredi samedi dimanche... Voir la journée. Quand je travaillais le week end il mest arrivé de devoir appeler les pompiers pour rentrer chez moi.apres cet épisode je planquai tte les bouteilles j partai avec. Sa carte bleu je lappelai régulièrement. Quand je suis tombé enceinte je me suis dit que tt allai changer. Cela nas fait qu empiré. Le bebe etait désire mais jai l'impression que le bonheur l effraie. Tt mes beau souvenir son gâcher par l alcool. Ce matin jai trouver des bouteilles cacher sous notre lit... Je ne sais plus quoi faire

Profil supprimé - 23/05/2017 à 14h24

Merci à tous pour vos conseils, et vos témoignages, ce n'est pas facile au quotidien car je suis plutôt du genre à vouloir mettre les choses à plat sans pour autant y mettre les formes... Alors peut être que je l'ai fait encore plus culpabiliser et qu'à cause de moi il n'a fait que continuer à boire sans prendre en comptes mes remarques. Je vais essayer de changer la forme de mon discours auprès de lui pour lui faire prendre conscience du problème. J'espère que cela fonctionnera.
Merci encore.
