

CONSEILS POUR CONJOINT EN "DÉBUT" DE PROBLÈME

Par **Profil supprimé** Posté le 10/08/2017 à 23h00

Bonjour,

J'ai déjà lu pas mal de fils de discussions qui concernent les conjoints. Je crois que beaucoup vivent des situations disons plus graves, ou depuis plus longtemps que nous. Mais c'est justement la raison pour laquelle je cherche des conseils pour aider mon conjoint avant d'en arriver à des extrémités terribles ou des actes irréversibles.

Mon conjoint ne boit pas tous les jours. Par contre, une fois la première bière ouverte, difficile de l'arrêter... Une fois bien imbibé, il devient violent, voit tout en noir, parano, etc. Je crois que son problème avec l'alcool est relativement récent, enfin, quand même quelques années, progressivement. En fait, je pense aussi et surtout qu'il n'est pas trop tard pour prendre le mal avant qu'il n'empire davantage. Et que l'un de nous commette un jour l'irréparable (de ma part, ce serait partir : Nous avons un bébé de quelques mois, et je ne pourrai pas supporter éternellement les conséquences des crises de mon conjoint en présence de notre fille... Mais je n'envisage pas de partir, je veux l'aider).

Deux points essentiels à prendre en considération dans ma demande de conseils: 1/ nous vivons à l'étranger, dans un pays qui sans le citer, a beaucoup de problèmes disons structurels, qui ne s'occupe donc pas vraiment de l'alcoolisme de sa population. Je doute qu'il y ait des Centres comme ceux auxquels le Modérateur réfère régulièrement les gens dans ce forum. 2/ je pense que le problème d'alcool est lié à un problème, épisode ou plus profond, de dépression ou de grave déprime. Sans toutefois avoir aucune idée de quel problème a entraîné l'autre : quand j'essaie d'analyser la situation, j'ai l'impression d'avoir à faire au problème de l'œuf et de la poule... Le contexte dans ce pays, encore une fois, fait que les soins psy ne sont pas non plus très accessibles...

En résumé, quels conseils pour que je puisse aider mon conjoint qui a un "début" de problème avec l'alcool, associé à quelque chose qui ressemble à de la dépression, en l'absence de centres ou de médecins spécialisés ?

Merci d'avance.

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/08/2017 à 15h51

Bonjour Em509

Et bravo d'avoir eu le courage de venir ici parler du souci qu'a ton conjoint avec l'alcool. Ici tu ne seras pas jugée, ni toi, ni ton mari qui est dans le produit.

Plusieurs choses dans ton message, ton conjoint ne boit pas tous les jours mais une fois la première bière avalée il ne s'arrête plus ... Et bien voilà bien aussi mon, notre problème à nous les malades alcooliques ... Nous sommes simplement dépendants à un produit un psychotrope. Nous prenons, ou avons pris l'alcool comme un anxiolytique qui nous permet, pour un temps, de nous évader du quotidien ou des moments difficiles.

Dans ce que tu décris, ton mari ne boit pas tous les jours ... mais que son comportement est violent etc ... c'est malheureusement le "lot" de tous les malades d'alcool

En France, en effet, il existe des centres d'addictologie, les Alcooliques Anonymes, des cures etc ...

Mais seul, je dis bien seul ton conjoint peut décider de prendre conscience de son souci avec l'alcool, et surtout de se prendre en main.

Je suis aussi addict à l'alcool, malade alcoolique mais sobre depuis peu. Il m'a fallu un "déclat" pour arrêter ma consommation et décider de me soigner et physiquement et psychologiquement. C'est pas toujours simple mais je vis mieux sans alcool.

Si ton mari ne le décide pas, personne ne pourra ou viendra l'aider. Tu peux éventuellement lui parler de ton ressenti, des tes inquiétudes face à l'alcool. Cela le fera sûrement cheminer, réfléchir mais peut-être pas agir tout de suite.

Il m'a fallu 12 ans de consommation pour arrêter, mais j'ai conscience depuis plus de 10 ans que j'ai un souci avec l'alcool.

Enfin te concernant, je ne peux que te conseiller de te protéger avec ton bébé. Dans ses moments d'ivresse, garde de toi bien de lui parler ou de le raisonner ... cela ne servira à rien et empirera les choses. Prends du recul (même si ce n'est pas facile). Prends soins de toi et de ta famille, c'est super de vouloir aider ton conjoint, mais je me répète seul LUI peut décider ou pas de changer.

Pero, je vais au Alcoolique Anonyme, il doit bien exister dans ton pays des associations d'anciens buveurs.

Je pense également que l'alcool vient couvrir de quelque chose de plus profond ... c'est mon cas, c'est le cas à tous les dépendants

...

N'hésite pas à venir ici pour en reparler, tu trouveras toujours une écoute attentive.

Flo (un ami ici) viendra peut être me compléter, sa réflexion sur le produit est super.

Si ton mari souhaites aussi s'exprimer, ce sera un plaisir d'échanger. Il ne sera plus seul face à l'alcool.

Courage

Julien

Profil supprimé - 11/08/2017 à 18h52

Merci Julien pour l'écoute attentive, et le partage de ton expérience.

Je crois qu'a lire pleins de messages sur ce forum, je me rends compte que pour beaucoup de gens, le cheminement correspond souvent à une longue, lente, progressive, descente "aux enfers". Tout le monde ici parle de dizaines d'années sous l'emprise du produit, de la maladie, de la dépendance, de l'addiction, avant d'avoir le déclic qui provoque la motivation pour s'en sortir.

Ce que je ressens actuellement, c'est que mon mari est sur la pente descendante, mais qu'il y a (beaucoup?) d'espoir pour qu'il ne descende pas (trop) plus bas. Dans mon esprit, c'est comme s'il est encore loin d'être tombé si bas que ça, qu'il est encore peut-être plus proche du haut que de du bas de la pente si je peux utiliser cette image. Et j'ai envie de l'aider à remonter plutôt que de le regarder continuer de tomber. Effectivement l'ivresse correspond complètement à cette utilisation anxiolytique de l'alcool, je pense.

Pour l'aider / contribuer à avoir le "déclic", dans son cas, je le connais bien et l'ultimatum ou ce genre de choses c'est la pire des solutions, complètement contre productif. Je dois rester dans la communication "douce" et positive avec lui et lui faire retrouver confiance en lui, plutôt que de rajouter des émotions négatives, auxquelles sa parano n'arrangera rien. Comme je le disais, son problème d'alcool est sûrement intimement lié à un problème dépressif, je me renseigne aussi en ce moment sur la meilleure façon d'aider qqun en dépression ou déprime profonde. Pas évident de prendre le problème par le bon bout!

Merci encore, je vous lirai toujours avec plaisir.

Profil supprimé - 13/08/2017 à 13h44

Bonjour Em509, Salut Ju

Comme tu le dis bien Ju, le deni est la pire des barrières, la demande doit venir de sa part et s'il ne reconnaît pas son lien problématique à l'alcool c'est pas évident.

Dans la consommation addictive nous n'avons pas de bouton off, les infos ne passent pas par la réflexion. Alors le premier verre ne peut suffire, le manque est trop difficilement gérable, il en faut plus. Il y a plusieurs raisons à ce comportement, cela touche environ 20% des buveurs et on peut généralement le retrouver avec d'autres choses que l'alcool.

Dans ces cas l'alcool n'est qu'un révélateur de quelque chose qui ne va pas. Un sale révélateur car c'est un psychotrope, il entraîne dépendance, accoutumance et met dans des états de conscience pas terribles. C'est un anxiolytique alors il endort les parties du cerveau qui servent de garde fou, il desinhibe.

Alors anxiété et dépression se mêlent souvent à l'alcoolisme. On peut être anxieux sans vraiment le savoir, prendre de l'alcool culturellement et trouver un effet de médicament dans ces prises. Inconsciemment on prend un anxiolytique. Puis au fur et à mesure des prises l'alcool, ou plutôt le manque d'alcool je pense, va faire ressortir encore plus l'anxiété. Alors on en prend plus pour calmer ça, notre cerveau a pris cette habitude, et ça amplifie tout.

On peut retrouver un peu la même chose avec la dépression. L'alcool modifie la sécrétion de dopamine, de sérotonine et ces molécules participent à la sensation de bien-être. Il nous fait croire artificiellement que l'on est bien et le cerveau se déséquilibre, il ne les fabrique plus naturellement. Alors là aussi tout se mélange un peu, la déprime peut être là avant, puis s'empirer avec les prises répétées d'alcool car cela dégrade l'image de soi et tout paraît terne et difficile sans. Certains à l'arrêt de l'alcool se sentent bien mieux rapidement, leur déprime était liée juste à l'alcool. D'autres, comme moi, la ressentent encore, les causes sont plus profondes.

Dans tous les cas, la démarche à faire pour remettre ça au clair c'est d'enlever en premier lieu l'alcool. Puis prévenir l'anxiété comme on peut, médicaments si nécessaires. Il faut oublier le réflexe, je suis pas bien, je bois, comprendre que l'alcool était un médicament pour nous. Puis être attentif à cette dépression.

Pour tout ça, décider de l'arrêt, le faire et prévoir la suite, un médecin généraliste peut parfaitement faire l'affaire. Il faut qu'il soit à l'écoute, et si possible un minimum informé. Vous pouvez en essayer plusieurs. Tout ce qui disent bah c'est pas grave, c'est pas tous les jours on oublie.

Puis il pourra venir ici sur ce forum, ou sur d'autres pour ne pas être psychologiquement seul avec ça.

Vous pourrez aussi chercher sur le net ce qu'il existe pour calmer l'anxiété.

Mais tout ça n'est possible que s'il reconnaît que cela ne va pas, et qu'il a la volonté que cela change. Et je vais être un peu cash mais la meilleure chose à faire pour ça c'est penser à vous et à l'enfant.

Il n'y a pas à être souple par rapport à la violence, vous parlez d'irréparable et vous ne citez que votre départ, ça serait quoi lui son irréparable ? Je suis désolé car je sais que ces mots vont vous bousculer, peut-être vous blesser mais il est nécessaire que vous réalisiez pleinement cela. Pour vous et votre enfant.

Vous aimez cet homme pour ce qu'il est hors alcool, ivre ce n'est plus qu'un comportement alcoolique comme tant d'autres. Donc si

vous voulez être là pour l'aider quand il aura pris la décision d'arrêter il faut vous protéger de ces moments alcoolisés. Vous n'avez pas à subir cela par amour.

Vous pouvez parler avec lui hors alcoolisation, en exprimant ce que vous ressentez, votre propre souffrance, en lui faisant bien comprendre que ce n'est pas lui qui vous gêne, mais lui plus l'alcool. Vous pouvez lui montrer des docs, lui donner des infos sur ce que cela fait. Et dire que vous ne pouvez plus vivre les crises, la violence, que vous vous en protégez tant que ce sera nécessaire. Et faites-le si possible.

Et si seul il fait des conneries et bien cela fera partie des claques à prendre pour réagir. Je ne parle pas d'ultimatum, du style tu refais ça je te quitte, je parle de vous protéger uniquement des moments de crises. Il commence à boire, bougez. En ayant pris soin avant de bien expliquer les raisons de votre geste.

Cela demande du courage oui de parler ainsi, d'agir ensuite, mais encadrer, aimer sans que jamais rien ne se passe n'est pas productif non plus. Ce qui nous fait réagir ce sont des murs. Pour Ju ce fut une image de lui devant les enfants, sa femme, pour moi c'était l'annonce de la mort d'ici 3 ans, pour d'autres ce sera un accident, la réaction d'un proche.

Arrêter est possible, il y a pas mal de pistes pour ça, mais sans prise de conscience de sa part, sans implication réelle, cela ne sert à rien.

Vous pouvez essayer aussi de voir la plupart de ses réactions comme étant guidées par la peur. Il se rend peut-être compte de certaines choses mais les reconnaître ça fait peur. Peur de dire que l'on est pas bien, peur de ce que l'on va trouver, peur d'imaginer nos failles sans la protection de l'alcool, peur de nous, des autres. Ça rend peureux l'alcoolisme, ça oui on a une grande bouche sur le moment mais le lendemain au réveil, sans produit ce sont des gens pétris de peurs que l'on retrouve..

Courage Em509, il va vous en falloir à vous aussi. Mais c'est possible !

Merci Ju et ne t'inquiète pas trop toi aussi tu en connais des choses, toi aussi ça coule dans tes veines tout ça, ton aide est aussi précieuse que la mienne 😊

Bonne journée à tous

Profil supprimé - 14/08/2017 à 23h08

Bonjour Flo,
Merci pour ta contribution.

Je vois que vous (Ju et toi) avez réussi à mettre les mots sur beaucoup de choses. Dans un sens c'est rassurant de vous lire, ça me permet de rendre des choses irrationnelles un peu plus rationnelles, de donner un peu de sens à ce comportement que j'ai souvent du mal à comprendre. Dans les moments post-crise, il y a souvent des remords dans les mots de mon conjoint le jour d'après, même des prises de conscience, une reconnaissance du problème que l'alcool engendre, mais toujours, quelques jours (semaines parfois) plus tard, un nouvel épisode, comme si rien jamais n'avait eu lieu.

Aussi, mon conjoint se saoule "trop" quand il est sans moi, il rentre et je le retrouve toujours une fois l'alcool consommé en grande quantité. Difficile pour moi de voir la crise venir et de bouger avant qu'on perde le contrôle de la situation. Quand il rentre tard, une fois la petite dans son lit et la soirée bien entamée, difficile pour moi de l'esquiver, je suis bien obligé de l'affronter un minimum. Je ne peux pas prendre la petite sous le bras et m'échapper... Dans ce contexte, la stratégie qui s'est montrée la plus "efficace" pour ne pas créer le conflit et ne pas envenimer la situation, est d'aller dans son sens, de l'écouter, puisqu'au fond il s'est saoulé pour se calmer, oublier un problème, cacher une anxiété... vous avez bien trouvé les mots. Mais voilà, parfois il ne veut pas de mon écoute et il m'accable aussi au passage, puisque comme tous les couples, on a nos petits problèmes aussi bien sûr. Alors dans ces cas là, impossible de contrôler la crise, et c'est dans ces cas là que ça peut partir en vrille...

L'autre point, c'est qu'en fait, quand on est ensemble, il peut tout à fait boire 2 ou 3 bières et s'arrêter là. Bon je sens bien que ça le frustrer un peu et qu'il ne dirait pas non à enchaîner... mais il arrive donc, parfois, à avoir de la volonté et à s'arrêter quand même. C'est aussi pour ça que je dis que son problème est sans doute encore peut-être pas encore trop avancé, et qu'on doit sûrement pouvoir le contrôler. Comme maîtriser et éteindre complètement un départ de feu avant qu'il n'embrase complètement tout un massif...

Quoiqu'il en soit je vous remercie encore pour vos mots et votre écoute. Et oui, ça me rassure et me donne du courage alors merci, vraiment. Et je vous souhaite aussi tout le courage du monde pour affronter tout ça.

Bien à vous,
Em.

Profil supprimé - 16/08/2017 à 12h00

Bonjour Em,

Alors si il y a une prise de conscience c'est un peu différent.

Déjà je te met ici le lien d'une étude de neurologues suisses sur les addictions. Tu pourras y trouver des infos sur l'action de l'alcool, la différence entre addiction et dépendance, des causes de l'addiction. Lui donner accès à ces infos quand il reconnaît les choses peut être pas mal.

http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

Vous pouvez aussi profiter de ces moments pour lui dire votre douleur, celle de votre fille.

L'idée est petit à petit de lui faire prendre conscience qu'il peut agir pour que cela change, que lui sous alcool n'est plus vraiment lui. De la vous pouvez aussi lui dire qu'un rendez-vous avec un addictologue engage en rien, qu'il y a d'autres solutions que l'arrêt net et immédiat.

Dans ces moments de lucidité il peut entendre ca je pense.

Vous pouvez vous meme aller voir un groupe de paroles pour l entourage, cela peut le faire percuter de ce que cela represente pour vous. Et vous y aurez des infos, une ecoute, de l aide...

Et si vous avez souffert le soir et que vous pouvez bouger le lendemain, faites le, ecrivez lui ce que vous ressentez, sans le culpabiliser, dites lui votre amour, votre peine...

Vous voyez cette prise de conscience passagere est importante, cela ouvre sur d autres actions possibles. Ca demande du courage pour vous, mais vous pourrez peut etre arriver a apaiser ses peurs, assez pour qu il agisse.

Bonne journee et courage Em

Profil supprimé - 16/08/2017 à 12h12

Salut vous deux

Dans ce que tu décris, tu l'aides et l'écoute dans ces moments d'alcoolisations ... ça ne t'aide pas, lui non plus. Si tu le vois alcoolisé, ne l'accable pas, c'est pire ...

C'est plus tard qu'il faut en parler. Je sais sa souffrance, son dégoût de soi, son mal être. Mais au risque de me répéter, seul lui pourra décider d'arrêter sa conso.

Il est illusoire pour lui, pour nous, de consommer avec modération. C'est 0. Car un c'est de trop mais 100 pas assez ...

Hier soir j'étais en réunion AA, le thème proposée : La liberté ... Que de super témoignages, quelle belle soirée. Oui, une fois sobre, je suis libre. Libre de faire ce que je veux, acteur et responsable de mes paroles et mes actes. D'arrêter de penser au produit du matin au soir ... de sombrer...

Alors oui sans alcool, la vie est meilleur pour nous et les proches

Je te souhaites bcp de courage; et surtout protège toi.

Amicalement

Profil supprimé - 16/08/2017 à 15h06

Ps:

Heu tu, vous, je me suis perdu ! je dirais tu, il etait venu naturellement 😊
