

COMMENT AIDER QUELQU'UN À SOIGNER SA DÉPENDANCE

Par Profil supprimé Postée le 23/09/2017 21:52

Bonjour, mon conjoint a commencé un traitement pour diminuer sa consommation d'alcool... Une semaine de sevrage a été facile. Mais hier et aujourd'hui il a fait sans. Bien sûr il a bu... On vient de se quitter sur une embrouille concernant notre avenir et notamment la vie à deux. Il m'a clairement dit qu'il avait peur que si il faisait un écart ça serait fini... Ensuite quand je lui parle d'enfants il déclare qu'il n'arrêtera pas de voir ses potes pour faire la fête... Pour moi il n'est pas prêt à faire sa vie avec moi... J'ai l'impression d'être prise pour une conne... Je suis dégoûtée

Mise en ligne le 25/09/2017

Bonjour,

La pression sociale alliée à la dépendance à l'alcool peuvent suffire à déresponsabiliser quelqu'un par rapport à sa santé et sa vie de couple. Nous comprenons que vous ayez ce sentiment d'être mise à l'écart voire d'être prise pour une "conne" comme vous dites.

Votre conjoint est sans aucun doute dans une situation difficile mais nous voyons comme positif qu'il ait fait déjà une première fois des efforts pour diminuer. C'est au moins qu'il a en partie conscience du problème. Malheureusement à d'autres moments "l'envie" et les "amis" se rappellent à son bon souvenir et le font replonger.

En tant que professionnels nous ne nous attendons pas à ce que le chemin de votre conjoint vers l'abstinence soit linéaire. L'arrêt définitif de l'alcool est souvent pavé de nombreuses tentatives d'arrêt suivies de rechutes. Cependant chaque tentative d'arrêt n'est jamais tout à fait la même que la précédente si l'on a eu entre-temps la capacité de tirer des enseignements de la rechute. Par exemple ici votre conjoint découvre qu'arrêter signifiera ne plus faire la fête comme avant. Il a du mal à y renoncer encore et refuse cette idée pour l'instant mais elle fera son chemin. Notamment, avec le temps, il découvrira peut-être que l'on peut très bien faire la fête sans alcool.

Mais tout cela serait sans doute bien plus facile si vous receviez de l'aide, du soutien. Par exemple l'aide d'un service d'addictologie ou d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Cette aide peut s'adresser à lui aussi bien qu'à vous.

Pour lui, cela peut l'aider à consolider ses capacités à diminuer ou son envie d'arrêter. Cela peut lui permettre de trouver les moyens pour ne pas rechuter ou de gérer différemment les fêtes grâce aux conseils et à l'appui des professionnels.

Pour vous, cela peut être de recevoir des conseils pour mieux savoir comment créer les conditions du changement chez lui et un soutien pour pouvoir déposer ce qui ne va pas pour vous. Cela vous permettrait de tenir le coup au long cours. En effet, vivre au côté d'une personne dépendante est bien souvent très éprouvant et génère beaucoup de sentiments négatifs (tristesse, colère, découragement etc). Avoir un espace pour parler de ce qui est difficile vous permettra de cheminer de votre côté et de réfléchir aux limites que vous souhaitez poser.

Nous vous proposons ci-dessous les coordonnées du service d'addictologie du centre hospitalier de Landerneau au cas où vous nous le connaîtriez pas encore.

N'hésitez pas également à appeler notre ligne d'écoute ouverte tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930. Nos écoutants peuvent vous conseiller et vous proposer éventuellement d'autres structures d'aide du Finistère.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉS PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CONSULTATION D'ADDICTOLOGIE

1 Route de Pencran
Centre Hospitalier Ferdinand Grall
29800 LANDERNEAU

Tél : 02 98 21 80 31

Site web : www.hopital-landerneau.fr/Accueil.php

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h00

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous : Lundi-Mardi-Jeudi et Vendredi

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- [Se faire aider.](#)