

COMMENT AIDER MON COMPAGNON ET LUI FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DU PROBLÈME

Par **Profil supprimé** Posté le 15/10/2017 à 10h07

Bonjour,

Voilà...c'est un peu perdue que j'ai commencé à lire le forum... et la boule au ventre que je m'y inscris. Mon compagnon depuis 1 an abuse de l'alcool et je crois que je m'y prends mal pour l'aider. En lisant 2-3 témoignages,tout de suite je reconnais la situation que je vis actuellement . C'est à la fois rassurant car je me sens d'un coup moins seule mais ça me fait aussi peur car je comprends l'ampleur et la difficulté de la tâche qui m'attend pour aider l'homme que j'aime. Il ne suffit pas de lui dire « stop, arrête de boire »

J'ai tendance à être directe et franche .. ce qui n'est pas du goût de mon homme qui pense que je le Juge et le dénigre.

Et aujourd'hui, le couple souffre, son fils aîné lui a très mal parlé, sa fille raconte à ses grands parents qu'à un moment, elle se souhaitait plus vraiment venir voir son père le vendredi soir pour le voir bourrer et l'étendre ressasser les mêmes histoires. Et moi, je perds mon sens froid avec lui.

Lui reste dans le déni... et se pose en victime. Que faire ?

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/10/2017 à 18h40

Personne pour me répondre ?

Voilà, la semaine dernière ,on a reçu sa maman et son mari..... we horrible.... l'homme que j'aime déjà saoul le vendredi soir... évidemment ça a complètement gâché la soirée. Moi, ultra tendue , à veiller à ce que ça ne dérape pas trop.... sa maman n'osant intervenir mais déçue, affectée par l'attitude de son fils unique... son mari, choqué, ne sachant comment agir de peur qu'une dispute n'eclate.

La semaine de travail se passe tranquillement.... pas d'alcool... même si moi, je reste tendue, à l'affut....

Vendredi soir pointe son nez..... l'angoisse me prend déjà , ne sachant pas dans quel état il va rentrer du travail, ni comment la soirée va se passer...

il arrive de bonne humeur... non alcoolisé nous parlons et j'en profite pour lui glisser mes craintes. Je lui explique ce qui m'affecte. On aborde à demi mot le sujet... il se ferme instantanément. Je ne dois pas le juger me dit il.

Il se ravise, admet à demi mot ses excès et me soutient qu'il faut que je ne lui fasse aucune remarque pour qu'il se reprenne naturellement, finit par me dire ce que je veux entendre.... il va faire attention... en fait, il fuit, il ne veut pas se disputer avec moi.

Il va vider une bouteille de whisky ensuite.... résultat de ce qu'il juge « des accusations ». Puis rumine ensuite, devient désagréable jusqu'au coucher....

Ses parents et ses enfants connaissent le problème... personne ne sait comment intervenir . Je ne sais plus quoi faire....dois je le quitter malgré l'amour que je lui porte ? Il est juste top quand il est sobre.... ça fait mal...

Profil supprimé - 04/12/2017 à 10h28

Bonjour rose 14,

Je vis la même situation, c'est très compliqué. Au début, j'étais très conciliante, je lui faisais confiance, je n'y pensais pas trop. Et puis il a commencé à en prendre plus et c'est l'enfer. Je ne supporte plus et je n'arrive plus à l'aider, a part des reproches et des pleurs, je n'arrive pas à faire autre chose. Malheureusement, je n'ai pas la solution. Moi aussi il est top quand, il n'a pas bu. J'ai vraiment envie de rester avec lui mais je sais pas si je tiendrais le coup. Courage a toi

Profil supprimé - 20/12/2017 à 22h41

Je suis dans la même situation, c'est l'amour de ma vie, je veux l'aider mais je suis complètement démuni et pareil vais-je tenir?

Profil supprimé - 23/12/2017 à 00h09

Bonsoir les filles,

En parcourant le forum, je tombe sur vos messages qui m'interpellent auxquels je souhaite prendre le temps de répondre.

Je me retrouve un peu dans vos témoignages.

Cela fait 7 ans que j'ai rencontré mon Homme. Quelqu'un d'exceptionnel. Et qui malheureusement a sombré petit à petit dans l'alcool. Donner un nombre d'année est compliqué. Ça a évolué dans le mauvais sens au fil du temps. Mais l'alcool était présent depuis bien 5 ans. Ça a été dur d'ouvrir les yeux et de faire la différence entre alcool occasionnel et maîtrise, et dépendance. On s'en rend compte souvent trop tard.

Ce qui est sûr Rose c'est que tu es loin d'être seule dans cette situation rassure toi. L'important est de se faire entourer, aider, car je sais à quel point on peut se sentir seule et désemparée dans cette situation.

Ne te dis pas que tu t'y prends mal. Déjà tu cherches à l'aider. Rien que ça c'est très positif. En effet c'est quelque chose de très difficile et de grande ampleur, c'est pas simple. Et ça a des conséquences. Ça m'a moi-même fait tomber en dépression, arrêt de travail, sous traitement pour la dépression, l'anxiété et les insomnies. Mais si c'est un combat que tu souhaites mener avec l'homme que tu aimes fonce, mais fais-toi entourer et aider pour ne pas que ça te détruise totalement, ce n'est pas le but.

Tu as déjà compris une chose très importante je pense, c'est qu'en effet il ne suffit pas de lui dire "stop, ça suffit tu arrêtes de boire". Il y a un stade où ça dépasse la volonté. Où malgré ce que tout le monde croit, on ne peut pas arrêter de sa simple volonté du jour au lendemain. C'est une véritable addiction, parfois physique ou/ET mentale.

De ce que j'ai retenue de mon expérience c'est que tu ne pourras rien faire à sa place et rien faire s'il lui n'a pas la volonté de s'en sortir. Il faut ce déclic. Et ça malheureusement tu ne peux pas l'avoir à sa place.

Me concernant il a fallu de nombreuses discussions, tenter, retenter, évoquer des cas similaires d'amis, "tiens regarde, X était un peu comme toi, il a été là, il s'en est sorti grâce à ça" etc. Mais il faut qu'il est conscience que seul il n'arrive pas à se sortir de ça. Et après c'est une réflexion qui doit mûrir.

En tout cas fais lui comprendre, répète que tu ne le juge pas, que tu comprends son problème, que tu sais qu'il en souffre et que t'es là pour l'aider car tu l'aimes et que tu veux le retrouver lui tel qu'il est.

Il est prisonnier de ça, il en souffre mais est encore peut-être dans la phase où il ferme les yeux et se dit que seul il peut en sortir.

Personnellement à partir du moment où mon conjoint a reconnu ne plus pouvoir s'en sortir seul, et être addictive à l'alcool ça a été un début. Le début de la descente aux enfers car il s'est totalement laissé couler, mais aussi le début de maintes et maintes démarches de ma part pour qu'il s'en sorte.

Ça c'est pour après mais sache qu'il existe de nombreuses associations, centres etc et qu'il ne faut surtout pas baisser les bras au premier refus, même si ça met un sacré coup au moral.

Pour répondre à ta question à savoir si tu dois le quitter, si je peux partager mon expérience, je te dirai NON. D'autres disent oui car ça te bouffe et te détruit. À voir. Moi je l'ai quitté. Mais je suis revenue. L'amour est plus fort que tout et laisser la personne que t'aimes en détresse est horrible. J'ai eu le besoin de l'aider à s'en sortir. C'est mon rôle en tant que conjointe de l'aider. Et j'avais le sentiment d'une histoire pas vécue à cause de l'alcool. Car moi aussi c'est quelqu'un d'extraordinaire qui était un autre homme sous l'emprise de l'alcool. Avec le temps j'ai retenu qu'il ne faut pas que les comportements et paroles lorsqu'il est alcoolisé aient de conséquences sur l'avenir du couple car ce n'est pas lui-même. Ce qu'il dit il ne le pense pas. Il m'a fallu des années pour le comprendre. Car sur le coup ça blesse et on accumule, mais ce n'est pas notre homme qui nous parle dans ces moments là.

Je comprends vos questions, savoir si vous allez tenir et jusqu'à quand. Je me le demandais encore il y a quelques semaines lorsque son état s'est considérablement dégradé en attendant d'une admission. Et je me suis dit tiens bon tu n'as pas le choix, j'étais pas bien mais après avoir débuté le combat je voulais le mener jusqu'au bout. Avoir tout fait pour ne pas avoir le sentiment d'une histoire inachevée, je voulais tout faire tout tenter ce qui était possible de ma part. Car une fois de plus on ne peut pas agir et avoir la volonté à leur place. Il faut qu'il y ait de leur part cette prise de conscience et cette volonté. La prise de conscience est parfois interne mais il n'ose pas l'avouer. Un sentiment de honte, d'être un homme qui perd pied. J'ai même vu mon homme pleurer de détresse. Mais il faut ce déclic. Mettez-le en confiance et soutenez-le. Que peu importe vous serez là et vous vous battez. Car en effet il cherche à s'isoler et pense que vous le laisserez.

Mon homme est rentré en hôpital en cure, c'est le combat de toute une vie ensuite, mais chaque petite victoire et avancée fait plaisir. Il faut ensuite rester vigilant et sur ses gardes à tout moment il est possible de ressombrer.

Désolée pour ce long message, tout ça pour vous montrer que vous n'êtes pas seules malgré ce qu'on pense dans ces moments là. On se sent des cas isolées, si vous souhaitez échanger c'est avec grand plaisir. Ne vous isolez pas seule dans ce combat car malgré tout ça détruit.

Courage et n'hésitez pas.

Profil supprimé - 14/02/2018 à 08h40

Bonjour rose, powline...

Je me retrouve dans vos témoignages..

C'est difficile pour moi aussi. Nous sommes ensemble depuis 7 ans et au début je ne m'étais pas rendu compte de son problème car nous ne vivions pas ensemble,

Nous avons vécu ensemble 6 mois et là je me suis rendu compte que ce n'était pas uniquement le week-end mais tous les jours où il voit ses amis.

J habite de mon côté auj (pas à cause de l alcool mais aussi car nos enfants n ont pas la même éducation et pas la même façon de vivre..)

Du coup on se voit moins mais souvent il fait le choix d aller boire l apero au lieu de passer du temps ensemble...

Nous avons déjà parlé de son alcoolisme...

Pour lui il n est pas malade parce-que il peut arrêter quand il veut.

Et du coup je ne sais pas comment l aider tant Qu il n aura pas admis la situation.

Mon médecin pense Qu il ne faut pas lui dire d arrêter (ce que je lui dis souvent) mais Qu il faut plutôt lui montrer mon inquiétude.

J ai essayé mais il répond toujours que je n ai pas a m inquiéter Qu il n est pas malade...

Je suis aussi perdue

Rose votre situation a t elle évolue depuis ?

Je suis encore très loin de la situation powline puisque pour accepter de se faire aider il faut être volontaire..

Peut être aurons nous l occasion d échanger sur les bonnes t mauvaises réactions à avoir... Pour le moment je ne dois pas avoir les bonnes

Profil supprimé - 17/02/2018 à 06h46

Bonjour,

Je connais exactement cette situation là, je retourne chez moi à cause de son alcoolisme et surtout de l'effet sur l'éducation produite que ses enfants (échec scolaire, drogue et alcool) et je ne veux pas que mes filles soient comme cela plus tard !

J'aime mon homme et parce que je veux protéger mes enfants, je suis obligée de le quitter !

Je suis anéantie !

Profil supprimé - 28/02/2018 à 20h42

Bonjour Ann26,

Je me retrouve complètement dans votre témoignage.

J'entends les mêmes réponses que vous... il n'est pas malade... je dois lui faire confiance ...il peut arrêter quand il veut ...

La grande difficulté pour moi comme pour vous , c'est qu'ils sont encore dans le déni et qu'ils ont réponses à tout puisqu'en fait il n'y a pas de problème selon eux.

Quand je montre mon inquiétude, mon angoisse par rapport à cela, il me répond que j'exagère, que je ne dois pas m'inquiéter.

Je suis donc très loin aussi car pour l'instant et même s'il admet « avoir des excès », il trouve toujours des excuses et tend à dire que c'est moi qui dramatise la situation.

J'ai peur pour l'avenir car je ne sais pas bien comment agir ... laisser faire ? Continuer de montrer mon inquiétude ? Me fâcher ?

Je tente de lui parler en lui expliquant les risques sur notre vie de couple à long terme sans succès.

J'ai récemment décider de vider systématiquement toute bouteille qui atterrit à la maison en lui disant que la simple vue d'une bouteille le whisky me stresse mais il a l'impression que je l'infantilise.

Comment faire pour que dans un premier temps, il prenne conscience et accepte cette alcoolisme ?

Comme vous Ann, je pense mal m'y me sens largement dépassée.

Kaboul, je vous comprends bien car j'en serais aussi anéantie si je devais le quitter... l'avenir m'inquiète Pourtant..

Je lis qu'il faut penser à soi, être « égoïste » pour être heureuse mais quand on aime, c'est bien compliqué et pour moi ça veut déjà dire qu'on vit seule ...

Ce forum me fait du bien et en même temps il m'angoisse un peu aussi quand je lis la difficulté de s'en sortir.

Bref le moral commence à être atteint. Tout ça me prend tant d'énergie. Et il ne s'en rend même pas compte.

Alors des tuyaux ? Des avancées pour certaines ?

Merci powline pour votre témoignage positif.