

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

À BOUT !

Par **Profil supprimé** Posté le 23/10/2017 à 19h47

Bonsoir,

Je suis maman de 2 ans (6 et 1 an) que j'ai eu avec mon conjoint qui est dépendant en voie de guérison, je dis cela car la rechute fait partie du processus de guérison.
Nous sommes ensemble depuis 13 ans, mon conjoint a été abstinent pendant 6 ans mais depuis 3 ans ce sont des rechutes tous les 6 mois environ. Il est suivi par docteur depuis le début de son addiction.

Il n'est pas violent du tout, juste il boit dans le garage, fume une clope et reste dans le canapé à regarder la tv. Bien sûr, quand ma colère est plus forte que ma raison, je lui lance des trucs du genre "tu comptes te bouger quand?" et il me répond des trucs pas cool mais je n'y prête plus attention. Des insultes, des critiques, j'en ai eu. Quand je lui répète, après son épisode, tout ce qu'il a pu me dire, il a honte, je ne lui dit pas pour ça mais pour qu'il prenne conscience qu'il va loin dans ses propos.

Je garde le même mode de vie pendant ses rechutes, car je travaille du matin 6 jours sur 7 et je ne peux pas gérer les enfants tout le temps et surtout je ne veux pas lui faciliter la vie en gérant tout pour qu'il soit tranquille donc il sait qu'il doit gérer les enfants le matin et il sait qu'il n'a pas le droit à l'erreur.

Si je me suis inscrite sur ce forum, c'est pour avoir un soutien, il était abstinent depuis début mai, il a trouvé un cdi et le rythme qu'il lui faut pour être bien mais il a rechuté depuis mercredi, l'événement a été qu'il s'est entaillé le doigt mercredi matin avant d'aller travailler et il est allé voir son doc en urgence pour qu'il lui mette ce qu'il fallait car c'était profond et au final le doc l'a arrêté pendant une semaine à cause de la plaie profonde et lui ça l'a agacé et en revenant, il s'est arrêté au supermarché prendre des bières.

Je sais qu'il y a toujours risque de rechute mais là je sens que je vais exploser car on a réservé pour se faire un weekend en amoureux en Espagne qui aura lieu dans 3 semaines et le comble c'est qu'il m'a fait sa demande y'a un mois et demi, bien sûr j'ai dit oui car on s'aime profondément, on a vécu tellement de choses ensemble hors addiction et du coup cet épisode ne me rassure pas car je me dis que si une rechute arrive à 3 jours du mariage, je dis quoi moi aux invités, j'annule et je le quitte ? On a rdv avec le curé dans 15 jours.

J'ai envie de le frapper avec ses cadavres de bières !!! Je suis dans une colère monstre, je n'arrive pas à le regarder avec un regard normal. Ces derniers jours, je rentre du boulot et je dois ranger car il fait sa vie mais ne range rien, nettoie rien et j'ai horreur de ça.

J'en ai marre de vivre ça par intermittence, on est tellement bien avec les enfants quand il est abstinent, il est même le premier à me le dire, c'est pour cela que je ne comprendrais jamais comment il peut penser à cette merde en sachant qu'il va nous mettre entre parenthèses pendant plusieurs jours. Je me demande même si ce serait plus simple pour lui de ne pas m'avoir à côté de lui à lui montrer ma colère.

Je n'ai plus de famille de mon côté, ma belle-famille me soutient beaucoup et me dit que je suis courageuse mais j'ai peur du jour où je ne pourrais plus nerveusement supporter ces épisodes malgré tout l'amour que j'ai pour lui (et voilà je pleure rien que de l'écrire, c'est horrible ce sentiment de colère et de tristesse en même temps)

Je n'ai même pas envie d'aller au travail demain, j'ai qu'une envie, c'est d'être seule, partir pour m'isoler mais je ne peux pas laisser mes enfants :-)

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/10/2017 à 22h19

Vous n'avez pas eu de réponse 😞 ma pauvre...

Je n'ai pas grand chose à vous dire, je vous comprends, je compatis totalement, je vous soutiens par la pensée et suis de tout coeur avec vous quel que soit votre choix.
Protégez-vous.

Profil supprimé - 03/11/2017 à 14h28

eh non, apparemment ma situation et mon ressenti n'intéresse personne ... je ne comprend pas d'ailleurs vu le nombre de réponses à d'autres discussion ...
Merci pour votre réponse

Moderateur - 03/11/2017 à 15h33

Bonjour Boutchou,

Message reçu 😊

Lorsque quelqu'un rechute il faut essayer de comprendre pourquoi et, surtout, essayer de le remettre le plus vite possible en contact avec ceux qui l'ont aidé (s'il s'est fait aider). Moins la rechute est longue plus c'est facile d'arrêter de nouveau.

Il a besoin de votre soutien et non de votre colère. Vous êtes en colère parce que vous êtes déçue. Sachez qu'il est certainement très déçu au fond de lui-même et qu'il faut essayer de l'empêcher de baisser les bras. Vous avez bien compris que la rechute pouvait faire partie du parcours pour arrêter définitivement. Essayez alors de prendre les choses ainsi : s'il rechute c'est pour en apprendre plus sur lui-même et être encore plus solide la prochaine fois.

En l'occurrence ici cette blessure n'a pas dû que l'énerver mais aussi l'ébranler d'une manière ou d'une autre, lui montrer sa "faiblesse" qu'il a voulu compenser par l'alcool. Si, au cours d'une conversation calme, vous pouviez revenir sur cet incident et essayer de lui faire formuler le plus précisément possible ce qui s'est passé dans sa tête à ce moment-là cela l'aiderait probablement. Il faut qu'il comprenne, au delà du mot "agacement" un peu fourre-tout, ce qui s'est joué pour ne pas le reproduire la prochaine fois.

Enfin vous êtes en colère parce que vous vous retrouvez en charge de travaux domestiques qui lui reviennent et aussi parce que vous avez des projets qui pourraient bien être compromis.

Pour écarter toute ambiguïté, le mariage ne le protégera pas de l'alcoolisme et la rechute peut aussi bien intervenir 3 jours avant que 3 jours après. La qualité de votre relation à tous les deux, votre amour réciproque sont porteurs pour lui mais pas des garanties qu'il réussira à vaincre ses démons.

Par ailleurs vous faisiez quelque chose de très utile en refusant de prendre en charge ses tâches domestiques. "Faire à la place de" parce qu'il "n'est plus en capacité de" est en effet un "piège" dans lequel l'entourage tombe souvent sans se rendre compte que c'est enlever à la personne en souffrance ce qui peut aussi la tenir, l'aider à garder une place et à vouloir s'en sortir. Dans la mesure du possible dites vous que son alcoolisation ne doit pas être une excuse pour qu'il ne fasse pas ce qu'il est tenu de faire sauf pour les cas où cette alcoolisation met en danger autrui. Vous pouvez le lui expliquer, expliquer combien c'est important à vos yeux qu'il fasse ce qui lui incombe, même s'il continue à boire.

Pour faire le point et vous aider à juguler votre déception et votre colère, je vous conseille de prendre rendez-vous pour vous-même avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les consultations sont gratuites et le professionnel qui vous recevra pourra vous donner quelques clés sur le comportement à avoir dans ce contexte de rechute.

Vous trouverez le CSAPA le plus proche en utilisant notre rubrique "adresses utiles" (<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>) ou en nous appelant au 0 980 980 930.

Cordialement.

Profil supprimé - 05/11/2017 à 17h08

Bonjour, j'ai moi même rechuté à plusieurs reprises et même maintenant alors que je suis abstinente depuis plus d'un an, il m'arrive encore de penser à l'alcool, ce que je vous suggère c'est de vous faire aider par des professionnels de santé, en parler avec votre médecin traitant et inciter votre conjoint à entreprendre une cure et psychothérapie car l'addiction cache toujours un mal-être profond. Je lis que vous êtes courageuse, ne perdez pas courage et cela finira par s'arranger en tout cas je vous le souhaite.
