

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

POUR ÊTRE ENTENDUE...

Par **Profil supprimé** Posté le 07/11/2018 à 00h21

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis une jeune femme de 23 ans, et je vis avec mon conjoint depuis 1 ans. Nous sommes en couple depuis bientôt 3 ans.

Il est alcoolique... et je ne sais plus comment l'aider...

Nous nous connaissons depuis des années, et depuis que je le connais j'essaye de le « sauver ».. je suis passée par différentes phases, le déni, lui faire confiance, être à l'écoute, maintenant je suis à bout de force et notre couple s'essouffle, je suis dans une phase de contrôle, de flicage, d'incompréhension, de reproche..

J'y arrive plus en fait... et lui non plus..

Il ne veut faire aucune démarches pour aller mieux, mais parfois me demande dans un élan de lucidité de l'aider car il n'y arrive pas seul..

Je le vois sombrer et emmener notre couple au plus bas, et je suis totalement démunie.. J'aimerais que quelqu'un m'aide, je me renferme de plus en plus sur moi même, met des distances avec ma famille vis à vis de lui, avec la sienne aussi, je n'ai plus vraiment de soutien.. j'ai mit l'un des membres de sa famille au courant et cette personne m'a été d'une grande aide, mais j'ai l'impression que depuis il me tourne le dos et me cache encore plus de choses...

Je souffre terriblement de sa maladie, mais j'ai l'impression qu'il ne s'en rend pas compte.. je fais tout pour l'aider, j'essaye d'être à l'écoute, mais il me le reproche et me fait passer pour un monstre.. j'ai l'impression d'être un monstre et de lui pourrir la vie alors même que je l'autorise à boire dans notre foyer pour éviter qu'il se mette en danger à l'extérieur..

Je vous remercie de m'avoir lu..

5 RÉPONSES

patricem - 07/11/2018 à 10h57

Bonjour,

vous pouvez toujours essayer d'aller voir les AlAnon, le pendant pour l'entourage des AA. Je ne sais pas ce que cela donne mais au moins, vous y trouverez d'autres personnes avec qui partager.

Courage

Profil supprimé - 07/11/2018 à 16h08

Bonjour Patricem,

Tout d'abord merci pour votre réponse.

J'y pense sérieusement, car je suis à bout de forces et je ne sais plus comment l'aider.

Déjà nous avons réussi à mettre un nom (alcoolisme) sur ses maux, cela nous a prit un certain temps..

Constatant sa frustration lors de « rechute » j'ai mit en place un petit planning « jour de craquage » « jour sans alcool » et « jour d'invitation » pour qu'on se rendent compte de sa consommation et qu'il dédramatise lorsqu'il n'arrive pas à résister à l'appel de l'alcool..

Je pense dans un premier temps faire la démarche seule pour réussir à avoir les arguments pour le motiver..

Le « seul » problème c'est que je me dis que je suis jeune et cette maladie nous empêche d'avancer, je sais pas si j'aurais la force de tenir...

Profil supprimé - 08/11/2018 à 20h05

Le problème des AA et des Alanon c'est que tout repose sur une approche théologique... Cela fait parfois un peu secte et cela n'offre pas beaucoup d'aide concrète...

Profil supprimé - 08/11/2018 à 20h15

Tant qu'il ne se décide pas à "évacuer" lui-même cette maladie hors de lui et hors de votre couple, tous vos efforts seront vains voire, se retourneront contre vous ainsi que vous en avez déjà fait la cruelle expérience... Je suis hantée par les paroles et les gestes de mon compagnon à mon encontre lorsque souhaitant boire ou continuer à s'enivrer, je tentais de l'en dissuader ou seulement lorsque je lui faisais remarquer gentiment qu'il avait "un peu bu..." Il m'a menacée de me frapper, de me quitter, de partir afin de pouvoir "boire sans

qu'on le fasse chier" etc... A côté de tout ça, je m'occupais de tout : l'écouter, le rassurer, lui faire la cuisine, lui donner à heures fixes son traitement, chercher à le divertir, lui faire plaisir par tous les moyens possibles, lui cacher mes problèmes au travail (alors que lui ne travaille pas), lui taire mes angoisses, je m'occupais de la maison, je prenais les rdv, je faisais le lien entre les différents services médicaux, j'étais aux petits soins, j'attendais avec lui aux rdv... J'ai fini par craquer un jour, effaçant des jours, des nuits, des semaines d'angoisse, de désespoir, de moments difficiles, ruinant tous nos efforts, détruisant moi-même le début de vie commune et le commencement pour, lui d'une sortie de sa maladie... Il a craqué à son tour, tout s'est effondré en quelques instants... il est parti, il m'a quittée et il s'est remis à boire. L'alcool ne doit pas devenir un sujet de discorde entre vous. Vous pouvez je pense, exprimer vos émotions et ce que vous pensez mais de manière toujours très calme, comme je le faisais... seulement, ne lui interdisez rien, ne devenez pas un obstacle entre l'alcool et lui... Sans cela, vous courrez à votre propre perte...

Profil supprimé - 08/11/2018 à 20h22

Le planning, je l'ai fait aussi... ça ne sert à rien... Cela ne le conforte que davantage dans l'idée, pourtant fausse malheureusement, qu'il ne peut pas s'en sortir... Du reste, ces petites choses ne peuvent que l'étouffer... Laissez le... Il sait bien, au fond de lui, qu'il est dépendant... Il le ressent psychiquement, physiquement...

Les appels à l'aide alternent avec les reproches et les menaces... Vous risquez d'en pâtir terriblement ; c'est vous qui risquez de vous effondrer...

Lorsqu'il vous demande de l'aide, dites lui qu'en tant que femme amoureuse, vous êtes là, vous l'aimez, point. Mais il est important de lui rappeler que c'est à lui de se rendre dans un CSAPA, entamer une cure en CHU suivie ou non d'une postcure, que c'est à lui de résister lorsque l'envie de consommer est forte...

Vous n'êtes pas responsable, vous n'êtes pas coupable et surtout, je sais que c'est dur à entendre (on me l'a répété à moi aussi très souvent) : VOUS NE POUVEZ RIEN FAIRE A SA PLACE.

La seule chose que vous pouvez faire, c'est de l'aider à comprendre qu'il doit et qu'il est en mesure de s'aider lui-même : je ne cesse de répéter à mon compagnon qu'il est fort, qu'il a déjà fait des choses très bien etc...

Bon courage à vous.
