

QUE FAIRE? COMMENT ABORDER LE PROBLÈME?

Par **Profil supprimé** Posté le 26/12/2018 à 22h50

Bonjour,
Je suis la conjointe d'un homme qui boit. Nous sommes ensemble depuis 20 ans et je n'ai pas souvent réussi à agir sur ce problème, hormis en ne sommant pas moi-même dans l'alcool, en décidant de ne plus boire de mon côté que très modérément. L'alcoolisme de mon conjoint n'a que peu d'effet sur notre quotidien. Il est un mari " parfait " et je ne peux pas lui reprocher grand chose. Mais quand sonne l'heure de la première bouteille de bière vers 18 h, notre relation se délite et se distend. Je ne dors plus avec lui du tout. Un peu parce que mon sommeil est difficile car je travaille souvent de nuit et beaucoup parce que je ne supporte pas de dormir avec lui quand il est alcoolisé. De plus, il prend des somnifères systématiquement depuis au moins 5 ans, donc dormir à ses côtés est pénible et sans aucun intérêt relationnel.
Chaque soir il consomme entre 1,5 et 2 litres de bière voire plus mais en général je fuis avant. Il est ivre chaque soir et cela m'attriste. Nous ne pouvons pas dialoguer sagement, converser avec une personne saouïe n'est pas intéressant ni fiable.
J'ai depuis quelques années décidé de ne plus supporter de le regarder boire, donc je monte dans la mansarde pour y dormir et être sur ma tablette à regarder des choses qui me font plaisir.
Mais depuis quelques temps, cela m'exaspère plus de le voir s'alcooliser, je le supporte beaucoup moins bien. Je souhaite lui en parler mais je ne sais pas comment m'y prendre, j'ai peur de provoquer de l'agressivité de sa part, j'ai aussi peur qu'il parvienne comme toujours à couper court à la conversation en me retournant un reproche, ce qui me déstabilise ou en ne me répondant rien. Soit le silence, soit l'agressivité. J'aimerais des conseils de communication.
Si quelqu'un a trouvé un mode de communication qui donne de bons résultats, c'est à dire que l'autre vous fasse comprendre qu'il vous a compris, qu'il a entendu votre souffrance. Je ne sais pas comment orienter la conversation pour que cela soit positif pour nous deux.

5 RÉPONSES

Québécoise - 05/01/2019 à 03h19

Bonjour Marieclaire,
Tu écrites bien 😊
Tu t'exprime vraiment clairement. Je suis dans ta situation, et j'ai beaucoup amélioré ma relation avec mon amour qui est alcoolique. Tu as déjà de bons réflexes, je trouve. Car il ne sert à rien d'essayer de faire comprendre à un alcoolique actif, et la première chose à faire est de se donner de l'attention, comme tu fais sur ta tablette ou autre.

Tu as sûrement déjà essayé, comme moi, et nous savons que ça tourne en argumentation s'il s'alcoolise. Et risque par la suite de tourner en grosse querelle. La sagesse et l'expérience dit d'attendre qu'il soit éveillé. C'est pas évident parce que c'est des hypersensibles qui ne gèrent pas l'émotivité, la leur, et encore moins celle de quelqu'un d'autre, ça devient vite beaucoup trop à gérer.

Le ton est essentiel ! Ce que j'ai remarqué si je mets de l'émotion et que mon ton est très émotif en plus. Je le perd vite. Je dois parler de mes sentiments sur un ton plus neutre pour qu'il me reçoive mieux.

Et comme toi, je quitte maintenant si ça tourne en accusation ou en agressivité verbale, plus vite je pars et plus ça évite de querelle. C'est pas un choix facile d'aimer un alcoolique ils sont charmants et intelligents 😊

J'espère que ça peut un peu t'aider
Je suis de tout cœur avec toi
X

Profil supprimé - 08/01/2019 à 06h23

Merci Québécoise de ta réponse! Mon conjoint m'offre son répit annuel et ne boit plus du tout pendant ce mois. Il fait cela chaque année pour remettre cela le mois prochain, c'est planifié pour lui. Cela serait le moment de discuter.
J'ai tenté l'autre jour en lui disant combien ça m'occupait l'esprit. Il renvoyait sa manie de l'alcool à ma propre manie des bonbons. Effectivement le soir, je grignote 5-6 bonbons sur le canapé. Je lui ai fait remarquer que ma manie n'avait en terme de risque pour la santé aucune commune mesure avec la sienne et n'entraînait pas la même inquiétude pour l'entourage.
Je lui ai aussi dit de ne pas détourner la conversation en mettant à égalité ces deux habitudes, alcool et bonbons.

Il cherche à détourner le problème en me faisant culpabiliser sur un point qu'il sait sensible chez moi, l'alimentation, la diététique, la maîtrise du poids. Ainsi je lâche le morceau.

Il a reconnu que ce n'était pas facile de renoncer à l'alcool. Je lui ai dit que j'étais là si je pouvais faire quelque chose. Je n'ai pas sû quoi rajouter.
Bisoux à tous,
MC

Québécoise - 08/01/2019 à 13h07

Bonjour Mc , c'est qd-meme grave de se faire accuser pour manger des bonbons . Moi c'est des chips haha.

Lui ne grossi pas , il se prend un petit bol et grignote ca doucement , si j'en ai devant moi , je resiste difficilement . Qd tu as une addiction , le temps de t'habituer c'est mieux , je pense de ne pas en avoir a proximité . C'est dur pour moi , il mange des chops presque tous les jours .

Et d'une autre maniere meme si nos petits vice ne change pas notre etat d'esprit a court terme . Ils ont raison ds une certain sens . Si on se retourne vers soi-meme et qu'on met de l'energie a s'ameliorer , on va gagné en confiance et en energie. Et p-e que rendu a se niveau le detachement se fait naturellement .

On revient d'un voyage en Inde et on aimerait en faire un autre avec les enfants cette été. Sa fille ne veut pas , prc qu'il n'a pas tenu parole sur sa consommation qd il a sa garde .

Il boit bcp plus , parfois ca m'inquiete , parfois ca me degoute , parfois je suis indifferente , parfois trop , meme froide .

Jespere maintenant que la vie lui permette un bas fond qui arriverait maintenant pour qu'il est une prise se conscience . Qd je le vois faire de la pression , je suis rendu a remercier la vie de declancher qq chose . Pour que ca aboutisse .

Haallaaalaa !

J'ai besoin de me resentir 🤔 merci a se cite de me permettre d'evacuer et a toi qui me lis , et me repond parfois
X

YBEL - 14/01/2019 à 18h48

bonjour,

dans notre parcours l'addictologue qui me suivait en tant que conjoint m'a dit ceci :

si vous voulez pouvoir prendre soins de votre famille (MA compris) commencez par prendre soins de vous

faites vous aider, les psychologues des CSAPA ou des CMPS reçoivent l'entourage des MA même si ceux ci n'ont pas entrepris de ce soigner.

ils peuvent vous aider à trouver les mots pour convaincre vos conjoints de se soigner

et le fait de faire savoir à vos conjoints que vous même vous consultez peut les amener à réfléchir

Moderateur - 15/01/2019 à 10h24

Bonjour Marie-Claire Eugénie,

Si je puis me permettre quelques suggestions, les voici.

Dans le jeu de ping pong "j'aimerais que tu arrêtes de boire" / "toi tu manges bien des bonbons" chacun se jette à la figure le comportement de l'autre et la discussion tourne court.

Pour communiquer différemment peut-être trouverez-vous une inspiration intéressante dans les ouvrages consacrés à la communication non violente, notamment ceux de Marshall B. Rosenberg son créateur. En substance il s'agit non plus de dire à l'autre "tu as un problème", ce qui revient à le mettre sur la sellette et à provoquer chez lui des réactions de défense et de contre-attaque, mais d'identifier chez soi ses propres besoins pour parler depuis soi-même. Dans la conversation employer le "je" et demander de l'aide à l'autre pour résoudre ses propres problèmes c'est, lorsqu'on est en couple, communiquer sur le terrain de votre relation et non de son problème à lui. C'est en fait totalement différent et cela recèle une forte potentialité d'évolution.

Dans votre contribution initiale vous décrivez par exemple pourquoi vous ne dormez plus avec lui. Ces raisons sont parfaitement compréhensibles. Mais la communication non violente vous invite à aller plus loin pour identifier non le pourquoi mais le comment en sortir. Et notamment, donc, quels besoins non satisfaits cela recouvre. Par exemple vous déplorez que vous ne pouvez plus discuter avec lui et qu'il n'y a aucun intérêt relationnel à être avec lui après 18h. Je crois que vous exprimez là un besoin de le retrouver le soir, d'être en relation avec lui. Sans lui faire de reproches, en utilisant un ton bienveillant (Québécoise a raison : le ton c'est important), vous pourriez donc par exemple commencer vos discussions par "j'ai besoin de pouvoir être avec toi le soir", ce qui revient finalement peut-être à dire aussi en filigrane "je t'aime toujours et j'ai besoin de toi"... Nous sommes donc bien, même si vous parlez de vos besoins, sur le plan de votre relation à tous les deux. C'est cette relation qui peut être le moteur de changements, même sans évoquer ses consommations excessives.

Je vous invite donc à vous renseigner et à lire des ouvrages sur la communication non violente. Cela sera bien mieux expliqué que ce que je peux faire ici.

Cordialement,

le modérateur.
