ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT LE CONVAINCRE D'ARRÊTER

Par Profil supprimé Posté le 12/05/2019 à 18h53

Bonjour,

Par désespoir je viens chercher de l'aide car mon mari a un sérieux problème d'alcool, il en est conscient (sauf quand il décide d'être de se voiler la face) et pourtant il ne veut pas ou n'arrive pas à réduire sa consommation.

Depuis que je le connais je sais qu'il a un problème d'alcool, je fermais les yeux avant d'être avec lui et de l'aimer, mais j'ai de plus en plus de mal à le voir se détruire chaque jour.

Il boit essentiellement du vin, tous les jours midi et soir. Lorsqu'il travaille et qu'il revient manger le midi il boit environ 2 ou 3 verres. Lorsqu'il ne travaille pas le midi ou le soir, il commence à se servir du vin vers 11h jusqu'à environ 1h après le repas. Le soir idem il commence à 17h ou 18h jusqu'après le repas, et selon ce que l'on fait cela peut durer jusqu'à 22h ou 23h. Il consomme quotidiennement au minimum 6 verres de vin. Il boit sans soif, juste "par plaisir" et même quand il saute un repas.

L'alcool ne le rend pas ivre et cela fait des années qu'il boit comme ça. En plus il fume énormément (plus d'un paquet par jour). Du coup il n'a jamais faim, il est relativement nerveux et des fois à des reactions incompréhensibles. Lorsqu'il consultait une psy qui lui avait prescrit un médicament (je ne connais pas son nom) pour l'aider à réduire l'alcool, il ne l'a jamais pris et je n'ai jamais compris pourquoi, bien que je lui aie demandé à plusieurs reprises et expliqué qu'il n'avait rien à perdre à le prendre et pas d'effort à faire non plus si ce n'est avaler le médicament.

Nous nous sommes disputés maintes fois à cause de son alcoolisme et parfois j'avoue que je fais des réflexions méchantes sans le vouloir mais juste parce je souffre de le voir faire ça. Ensuite je m'en veux terriblement parce qu'il est gentil et attentionné et je n'arrive pas à passer outre cette obsession de son alcoolisme. De nombreuses fois lors de disputes il m'a dit de partir si je n'étais pas contente (même s'il ne le pense pas). J'essaie de le faire réagir en lui demandant si ce qu'il veut c'est se retrouver seul avec son alcool et ses cigarettes, et tout ce qu'il me répond c'est de le laisser si c'est ce que je veux. J'ai l'impression qu'il préfère vraiment l'alcool et la cigarette à moi, et qu'il n'a tellement pas envie de faire d'effort ni de se prendre la tête qu'il préférerait me voir partir pour être tranquille.

Je lui ai parlé d'organismes qui pourraient l'aider mais il ne veut rien entendre. Je ne sais plus quoi faire. J'ai peur qu'il tombe gravement malade comme tellement de personnes alcooliques l'ont été avant lui. Mais je l'aime alors je reste. Ses enfants aussi lui disent de temps en temps qu'il boit trop et fume trop mais cela ne le fait pas réagir.

Que pouvez vous me conseiller ?? Merci d'avance de m'avoir lu et éventuellement répondu.

6 RÉPONSES

Moderateur - 17/05/2019 à 16h02

Bonjour,

Votre mari est à la fois conscient de son "problème" mais il ne semble pas résolu à y faire quelque chose. Il en minimise probablement la portée. Il est aussi probablement dans une situation suffisamment "confortable" (alcoolisme intégré, ritualisé) pour ne pas avoir à se remettre en question. Seule vous et un peu ses enfants semblent être les "mouches du coche" qui l'embêtent avec cela. Il ne croit probablement pas à votre capacité à partir et par conséquent il peut sans trop de risque vous inviter à le faire, ce qui n'est finalement qu'une invitation à le laisser tranquille et à changer de sujet. Il en serait sans doute autrement si vous partiez effectivement.

Tout d'abord sachez qu'on ne peut pas aider une personne qui ne le demande pas. De la même manière il n'y aura pas de résolution de ce problème d'alcool tant qu'il ne le vivra lui-même pas comme un "problème".

Peut-être faut-il d'ailleurs commencer par là : en quoi son alcoolisation est-elle un problème aujourd'hui ? Et surtout pour qui ? Il me semble qu'elle l'est surtout pour vous et peut-être aussi pour ses enfants. Je vous invite donc à faire le point là-dessus : qu'est-ce qui est, concrètement, le problème pour vous ? Je ne parle pas de l'idée qu'il s'alcoolise mais de ces choses qu'il fait lorsqu'il est alcoolisé et qui vous portent atteinte. Cela peut aussi être les choses qu'il ne fait pas ou plus, ou que vous ne faites pas ou plus avec lui à cause de son alcoolisation.

Et ensuite : jusqu'où êtes-vous prête à le supporter sans rien changer ? Quelles sont vos limites ou quelle limites vous pouvez mettre pour ne plus être autant atteinte par son comportement ? Qu'est-ce que vous pouvez changer, dans les choses que vous faites sans trop réfléchir ou que vous pourriez faire, qui amélioreraient votre situation à vous et qui vous feraient moins subir cette situation que vous ne pouvez pas directement changer ? Par exemple nous recommandons souvent aux conjoints de prendre du temps pour eux, de prendre soin d'eux pour retrouver de l'estime de soi mais aussi pour souffler et prendre du recul. Cette pause et cette distanciation permettent de faire avancer la réflexion et de trouver une nouvelle énergie et de nouvelles stratégies.

Je vous recommande aussi de lire d'autres discussions sur ce forum si ce n'est pas déjà fait. Dans certains d'entre eux des conjoints, qui comme vous vivent avec quelqu'un qui ne se soigne pas, trouvent malgré tout un positionnement et des attitudes où elles réussissent à "vivre avec" tout en en souffrant moins. Elles ont compris que ce problème était son problème avant tout, qu'elles n'y pouvaient pas grand chose. Mais elles ne renoncent pour autant pas à leur amour et aux bons moments passés ensemble qui restent.

Je pense que vous aurez compris que chercher à "le convaincre d'arrêter" n'est malheureusement pas tout à fait le bon angle d'attaque. Bien sûr c'est ce qu'il devrait faire. Mais avec l'alcool il y a un tel déni, une telle angoisse aussi à l'idée d'arrêter, que l'insistance des proches à arrêter est mal vécue et génère des mauvaises paroles et des tensions qui ne résolvent rien. Pourtant nous vous confirmons aussi que vous pouvez avoir un rôle clé à jouer pour qu'un jour il accepte de se soigner. C'est bien souvent parce que l'entourage a été capable d'en parler, sans injonction et avec respect de sa personne, que la personne alcoolique finit par accepter de se faire aider. Il y a des moments où ils en ont marre eux-aussi, où ils perçoivent plus crument leur état et ne s'en satisfont pas. Avoir, à ce moment-là, des proches sur qui compter et dans lesquels trouver une motivation pour arrêter est alors bien souvent déterminant. Encore faut-il que les proches en question ne soient pas partis entretemps. Une autre raison pour prendre soin de vous avant tout : tenir le coup. Mais comprenez aussi que vous n'êtes obligée à rien : parfois partir est la meilleure solution pour soi. Parfois c'est même ce qui fait enfin réagir la personne qui boit (et parfois non) !

En un mot comme en cent : prenez d'abord soin de vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/05/2019 à 20h20

Bonjour,

Je vous remercie pour votre réponse, votre avis et vos conseils.

Ce n'est pas ce qu'il peut faire lorsqu'il est alcoolisé le problème (quoi qu'il a tendance à avoir des vertiges et des pertes de mémoire), c'est surtout le fait que je m'inquiète pour l'avenir car si aujourd'hui il se sent en forme j'ai peur qu'il tombe malade prématurément. Il y a aussi cette question d'éthique, toute la famille et les amis ont remarqué qu'il boit trop et cela me gêne surtout devant mes parents.

Je ne peux pas partir pour le faire réagir. Je ne sais pas si ça marchera et j'ai trop à perdre car au delà de ça nous nous aimons vraiment beaucoup.

J'ai compris que c'est son problème et sa vie finalement même si c'est moi qui en souffrirai s'il lui arrive quelque chose. J'essaie désormais de fermer les yeux et de ne rien dire car cela engendre plus de disputes que de solutions. Il n'a pas envie d'arrêter et parfois il lui arrive de dire qu'il va faire des efforts mais uniquement pour me faire plaisir, et cela ne dure pas. J'espère qu'un jour il aura le déclic pour lui avant tout et pour son entourage également.

Je vous remercie pour tout.

Profil supprimé - 23/05/2019 à 22h44

Bonjour Inconnu1234,

je suis dans la même situation, j'aurais pû écrire la même chose, et je vais depuis un an aux réunions ALANON tous les lundi. Cela m'a fait énormément de bien de parler, d'écouter, de partager, de mieux comprendre. Il y en a sûrement une près de chez vous, il y a un tas d'organisation d'entraide de famille d'alcoolique.
C'est difficile de tenir le cap quand on ne veut pas partir, de rester solide comme un roc quand les relations sociales ont quasi disparues. De garder son calme quoiqu'il arrive.
Ce n'est pas fuir ou renoncer ou fermer les yeux, ce n'est pas faible, c'est au contraire ouvrir les yeux sur ce qu'on peut faire et ce qu'on n'est pas en capacité de faire ... il ne faut pas se battre si c'est perdu d'avance. il faut se protéger.
J'ai compris grâce aux réunions aux témoignages aux récits, que je ne suis pas responsable de son problème et à m'en détacher. Et aussi que je n'arriverai pas à changer quoique ce soit. Est-ce que je souhaite vraiment être la responsable de sa guérison d'ailleurs ? en fait non.
J'ai suivi les conseils de prendre du temps pour moi, de ne pas contrôler ne pas surveiller ne pas blâmer, je fais plein de trucs en dehors de la maison, j'ai adhéré à un tas d'asso diverses. Je dors beaucoup mieux.
Mes grandes filles en souffrent, oui forcément et ça me fait mal. Un jour elles partiront.
Il prend des risques avec sa santé, semble ne pas trop tenir à la vie, à ce qu'elle soit longue.Il faut l'accepter.
Le fameux déclic je n'y crois pas tellement.
Heureusement on en parle beaucoup à deux le matin à jeun, on verbalise bien tout ça une bonne fois, on n'arrive pas à trouver la solution miracle mais bon on s'aime ...
on dirait que je suis forte comme ça, mais y a des jours avec et des jours sans. et c'est normal.

Tenez bon, mais ne restez pas seule. On se reconnait dans chaque histoire ça fait tellement de bien, (même si c'est un peu désespérant à force).
bonne nuit.

Horizon73 - 29/05/2019 à 21h01

Bonsoir
je lis vos messages et c’est comme si je lisais ma propre vie...
je suis dans le même cas, mari alcoolique, le reconnaît mais ne fait rien pour s’arrêter, certains jours il y a un léger contrôle sur le niveau

de la bouteille mais ça ne dure jamais ...mais la seule différence que j'ai noté ces derniers temps, moins je lui fais des remarques , plus j'ignore sa dépendance plus il fait attention .les jours de disputes , c'est la garantie d'une soirée pourrie et d'ivresse. Ce soir il est monté se coucher à 18h30 il ne tenait plus . A sa décharge il a un dos en vrac et ne peut plus travailler,, ce qui n'arrange pas sa douleur et sa consommation.il n'a pas de hobby et ne tient pas à la vie non plus ... j'ai 10 ans de moins que lui et je me pose mille questions et l'´envie de m'enfuir mûrit ... mais c'est l'abandonner aussi et que ferait-il ? il se laisserait mourir ou pas ... vais je prendre le risque ? il a l'alcool mauvais aussi alors j'ai peur aussi de ce qu'il pourrait faire...Sa fille très proche mais loin géographiquement tente de le raisonner mais c'est peine perdue. Il refuse les psy et ne parlons même pas des AA... On ne peut rien faire s'ils ne veulent pas , alors oui je pense à moi mais je souffre car je ne mérite pas cette vie . J'attends le moment où son corps va lâcher , et je prie tous les soirs pour qu'il se lève en forme le matin mais quelque part j'attends le drame...
Bon courage et si vous avez des astuces pour le faire réagir sans agressivité , sans qu'il se sente piégé
Bonne soirée

Profil supprimé - 03/06/2019 à 16h54

Bonjour Horizon 73,

la première chose essentielle à faire est de vous protéger vous. Si vous en avez une près de chez vous allez aux réunions ALANON. il faut lâcher prise, admettre qu'on n'y arrivera pas, éviter les disputes ne pas répondre quand il est alcoolisé, et partir s'il est violent, de la maison je veux dire, pas définitivement.
Tant qu'il reste de l'amour vous pouvez rester et lui en parler quand il est à jeun, dites juste votre souffrance ce que vous ressentez, pas de menaces pas de promesses. dites ce que vous avez sur le coeur.
Sa réaction ne peut venir que de lui, il est essentiel qu'il réagisse parce qu'il veut s'en sortir lui et / ou pour vous aussi en second, pour ne pas vous perdre mais d'abord pour lui.
Cette saleté d'alcoolisme fait la même chose à chacun, une fois accro c'est impossible de se battre seul. il doit admettre qu'il a besoin d'aide avouer qu'il n'y arrivera pas seul, c'est dur. chaque fois qu'il reboit c'est aussi dur pour lui que pour vous. Il souffre énormément.
je ferai plus long une autre fois ...
Tenez bon, nous sommes si nombreuses comme vous comme moi, c'est étourdissant !
A bientôt

Horizon73 - 07/06/2019 à 20h03

Bonsoir Soro,
merci pour ton soutien et ses mots qui reflètent tellement ma vie... Je m'accroche à moi même et à cette force qui me fait tenir mais j'ai un sentiment nouveau qui s'installé : le dégoût et la répulsion que je ressens ... je ne le supporte plus ... et pourtant qu'est ce que je l'aime non ivre ... Quand il est vulgaire et ne prend plus soin de lui , il me fait honte . Que faire dans ces cas là?? surtout arrêter de lui faire des remarques car ça envenime la relation mais lui il a oublié le lendemain moi non ...
J'ai ouvert un café en centre ville et il m'aide mais je sais qu'il en a marre et est au bout de ce qu'il peut endurer... son corps ne résiste plus au journée de travail et de longues heures mais l'inactivite serait pire .. il se mettrait à l'envers des 11h ...je suis déjà épuisée de le contrôler ,de ma vie de commerçante qui vient de commencer .., j'ai peur pour l'avenir, il y a un tel décalage entre ce qu'il dit , fait , et supporte ... impossible de l'emmener à un centre de désintoxication, ni psychologique il refuse catégoriquement alors j'attends le pire . En fait il a un examen assez important en juillet de neurologie et j'espere que le médecin lui dira la vérité en face : que c'est l'alcool qui entrain de pourrir ses nerfs et non son mal de dos qui bloque ses jambes ... il a pris 10kg aussi et se laisse complètement aller... paradoxalement il dit que je dois le laisser dans sa souffrance et penser à moi ... que sa vie est douleur et je dois arrêter de me soucier pour lui... voilà on s'en sort pas , je pense que c'est voué à l'echec . Bonne nuit Soro et bon courage à toi

---