ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT AGIR LORSQU'IL A BU

Par esperance21 Posté le 02/07/2020 à 12h56

Voilà je suis nouvelle ici et ai besoin d'aide. Mon compagnon boit trop et trop souvent. Au bout de 3 Ricard il est saoul. Comment réagir lorsqu'il commence à partir dans son délire SVP ?

3 RÉPONSES

Moderateur - 03/07/2020 à 09h40

Bonjour esperance21,

Lorsque votre compagnon a bu et est ivre il n'est plus temps d'essayer de discuter avec lui et d'essayer de le "raisonner".

Je ne sais pas ce que vous mettez derrière les mots "son délire" mais s'il est agressif, violent, s'il cherche la dispute ou commence à argumenter sur tout, n'hésitez pas à partir (de la pièce, de la maison... c'est selon son comportement et sa dangerosité) et éventuellement à aller trouver refuge ailleurs.

Dans les temps de "pause", où il n'est pas ou peu alcoolisé, vous pourrez revenir sur les incidents qui ont eu lieu lorsqu'il était ivre. Vous pourrez partager votre ressenti sur la situation également. Un autre temps favorable pour discuter c'est lorsque lui-même aborde le sujet de ses difficultés.

Être désemparée lorsqu'on vit avec une personne qui boit excessivement est une chose commune. Je veux dire par là que vous n'êtes pas seule et que vous pouvez en parler. N'hésitez pas à continuer à utiliser ce forum ou à appeler notre ligne d'écoute. Écrire ou en parler cela permet de poser les choses, de réfléchir et d'avancer.

Enfin un autre conseil : restez toujours en contact avec vos émotions et vos limites. Ne les passez sous le tapis parce qu'il aurait un problème ou que vous en êtes amoureuse.

Cordialement,

le modérateur.

esperance21 - 03/07/2020 à 11h20

Bonjour. Merci beaucoup pour votre retour.

Quand je parle de ses délires je veux dire qu'il devient comolette ment euphorique du style qu'il me dit des mots d'amour et devient très très collant niveau câlin, faits qui ne se produisent que très rarement quand il est sobre. Dans ces moments là je ne peux pas "recevoir" ces mots et geste avec sérénité car je suis triste et même parfois en colère de le voir dans cet état.
En ce qui concerne les discussions lorsqu'il est sobre c'est très difficile car d'une part quand je vais le voir (le soir) il a soit déjà bu au boulot soit avec des collègues ou amis qui ne se rendent pas comptent ou minimisent son problème.
Les seuls moment où je suis sûre qu'il est sobre c'est le matin après le réveil. Mais très souvent il évite le sujet ou refuse d'en parler. Il me dit que je lui pose trop de question et/où que je lui en demande trop. Parfois même il lui arrive de me dire qu'il serait égoïste de me laisser rester avec lui, que je n'ai pas a subordeaux tout ça.
Je ne sais pas quoi faire..
Dois je appeler tous ses amis proches pour leur demander de l'aide? Appeler son patron ? ?
Ses parents savent le problème et il a déjà fait un séjour chez Keryonec il y a 2 an suite à des soucis et à la morale de sa mère.

Moderateur - 03/07/2020 à 11h50

Bonjour,

Vous pouvez mobiliser en effet ses amis mais en revanche ce n'est pas à aborder avec son patron (sauf relation particulière et de confiance avec son patron, la santé des employés est du domaine du privé et normalement l'employeur ne doit pas avoir accès à ces informations). Si le problème commence ou est entretenu par le travail c'est le médecin du travail, tenu au secret médical, qui est plutôt l'interlocuteur. Vous dites que ses collègues de travail minimisent le sujet. Boivent-ils avec lui ? Vous pouvez les sensibiliser et les avertir de leur responsabilité si un accident de travail arrivait alors qu'il est alcoolisé.

Il n'est pas forcément étonnant qu'il ne veuille pas aborder le sujet : c'est souvent le cas dans ce genre de situation. Ce que vous pouvez dire en revanche c'est votre ressenti, vos besoins vis-à-vis de la situation ou pour que votre relation de couple s'améliore. Dites "je",

abandonnez le "tu". Vous pouvez parler de ces situations qui ne vous plaisent pas en disant justement ce qui ne vous plaît pas et en essayant d'éviter de dire que c'est de sa faute. Faites un constat et essayez d'identifier ce dont vous auriez besoin. Demandez-lui de vous aider à combler vos besoins sans lui demander d'arrêter l'alcool. S'il tient à vous il peut se mobiliser, à sa façon, pour essayer de faire en sorte que vous vous sentiez mieux. C'est un dialogue de longue haleine.

Vous gagnerez sans doute à consulter auprès d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) ou d'un centre équivalent recevant les proches des personnes en difficulté avec l'alcool. Appelez notre ligne d'écoute pour avoir des adresses ou utilisez "adresses utiles" sur ce site. Cela vous permettra d'être conseillée au long cours sur ce que vous pouvez faire.

Le modérateur.