

## QUE FAIRE JE SUIS DÉSEMPARÉE, COMMENT RÉAGIR

---

Par Stefdav Postée le 08/09/2020 22:07

Cela faisait 3 semaines que j'avais coupé contact avec mon compagnon, il faisait que de me téléphoner du coup je suis retournée le voir, il me dit désemparé, qu'il n'arrive plus à gérer, il boit plus de 5 bouteilles de whisky par semaine. Il me dit qu'il dort peu la nuit, il a des sueurs froides et ne sait plus où il est, il pense qu'à l'alcool à longueur de journée, il a des pertes de mémoire, il butte sur les mots, il vomit très très souvent, mal au ventre, quand il travaille pas il boit le matin, il se sent persécuté par tout le monde, il est agressif, le visage terne, très mal dans sa peau, il est en train de sombrer, il va toucher le fond ou avoir un gros problème de santé (arrêt cardiaque,...) ... Bref une catastrophe. Il a conscience des choses car c'est lui qui m'en parle, il me dit vouloir s'en sortir mais n'entreprend rien pour autant, il me dit bien que c'est à lui d'appeler, de faire les choses, mais il veut pas voir de psy, pas de nouvelle de centre de cure et j'ai l'impression que ça le préoccupe pas plus que ça, il ne cherche pas à relancer la demande. Il s'ennuie le soir donc il boit, mais en même temps je lui ai déjà proposé de rester avec lui le soir ou de faire des activités pour lui occuper l'esprit, sur le moment il dit oui mais arriver le jour j il m'annule. Que faire ? Il est seul, il n'a personne, le laisser tomber ? Pour moi c'est pas une solution, toute personne a besoin de soutien ! Mais en même temps il peut être très gentil et 5 minutes après être désagréable, pas facile à gérer. Je culpabilise, d'un côté couper les ponts et le laisser se débrouiller seul ou être à côté le soutenir ..... Je ne sais pas, je sais qu'il m'aime et je l'aime aussi, il veut s'en sortir mais n'y parvient pas tellement pris dans l'engrenage. Et moi impuissante, je cherche des solutions, mais me heurte souvent à un mur. Veut-il se soigner pour lui ou veut-il le faire pour pas me perdre ? Cela fait un an et demi qu'il me dit vouloir se soigner mais pour l'instant rien ne bouge. Comment dois-je réagir face à tout ça ? Dois-je prendre des distances ? Comment puis-je l'aider sans tout le temps affublée de reproches, de lui mettre tous ses côtés négatifs dans la figure. Merci d'avance

---

### Mise en ligne le 09/09/2020

Bonjour,

La situation que vous nous décrivez met bien en exergue la difficulté de trouver la posture juste face à la situation de dépendance de votre compagnon et son éventuelle "ambivalence" vis à vis du soin.

En effet, il n'est jamais aisé d'accepter sa propre impuissance et d'intégrer l'idée que son compagnon est le seul à pouvoir ou non, enclencher une démarche de sevrage. En l'occurrence quand son état de santé physique et psychique se dégradent rapidement.

Depuis vos précédents messages, nous pouvons constater que les choses ont évolué puisque vous n'étiez plus en lien avec lui depuis 3 semaines.

Cet aspect vient souligner que vous avez estimé que cette situation vous impactait et que vous avez eu besoin de vous en préserver. Il s'agit là, d'une attitude légitime car elle respecte vos limites personnelles sur ce qui est acceptable pour vous.

Aider un proche, ne signifie pas glisser avec lui mais bien de mettre en place des gardes-fous qui soient les plus à mêmes de vous garantir une distance qui sécurise votre équilibre psychologique. En cela, personne d'autre que vous ne peut décider de ce qui est le mieux à faire.

Vos interrogations sont bien fondées mais il n'y a pas de réponses bonnes ou mauvaises, et surtout elles ne peuvent pas émaner de quelqu'un d'autre que vous. C'est à vous d'identifier vos forces et vos limites.

C'est partant de ce constat que les professionnels en addictologie ont mis en place des consultations destinées aux proches. Car il est connu que la problématique des addictions génèrent des souffrances et beaucoup d'interrogations dans l'entourage des personnes dépendantes.

Par conséquent, nous ne pouvons que vous conseiller de vous saisir de ces espaces dédiés aux proches, en contactant un Centre de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) près de chez vous.

Ces professionnels pourront vous conseiller, vous soutenir, vous informer dans ce que vous traversez et par la même, vous permettre de vous positionner de la façon la plus juste pour vous et votre compagnon.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers la rubrique adresses utiles pour effectuer une recherche dans votre ville.

Par ailleurs, comme nous vous l'avons déjà proposé précédemment, n'hésitez pas à contacter nos écoutants par téléphone au 0 980 980 930. Le service est accessible de 8h à 2h, 7/7 (appel non surtaxé et anonyme) ou via notre site par tchat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Alcool info service