ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RETROUVER LA CONFIANCE

Par Anae0816 Postée le 21/12/2020 09:43

Bonjour, Je viens vers vous car j'ai besoin d'aide....Mon ami avec qui je suis depuis 7 mois, a un souci avec l'alcool, quand j'ai découvert ça au bout de 3 mois, j'ai mis de la distance amoureuse , mais toujours en contact permanent, au bout de 2 mois, j'ai rompu car je n'arrivais plus a me protéger depuis nous nous sommes remis ensemble. Il m'a menti donc sur l'alcool, cependant je ne l'ai vu ivre que 2 fois, et ne m'a manqué de respect que ces 2 fois. On s'aime énormément, c'est pourquoi depuis septembre, il se fait suivre, appsyade, asso AA (équivalent) le 05 décembre il a fait une pancréatite (2eme en 3 ans) , ca a été la goutte d'eau pour qu'il stoppe. Il me disait avoir diminué deja depuis septembre pour sa fille et moi . Apres cette hospi, je me suis tournée vers ses parents et tous là pour l'accompagner. Il va beaucoup mieux, reprend gout a la vie, je vois beaucoup de changements ! Sauf que en sortant de l'hopital, il est venu chez moi et j'ai compris qu'il fumait du cannabis ! bon que ces quelques jours, ça c'est sur et certain car je le vois direct. Sauf qu'il m'a de nouveau menti quand je lui en ai parlé ....c'était il y a une semaine. Depuis, je doute de tout, lorsqu'on est ensemble, c'est le bonheur total, s'il part chez lui et qu'il revient, je sens une odeur différente et bim, je bloque je me renferme en 2 secondes, le cœur qui s'emballe et je pense qu'il a bu Donc on en parle, il est pret a tout, c'est a dire, que je consulte ses comptes, que je le fasse souffler dans le ballon, pour me rassurer. Il me jure qu'il ne boit pas, qu'il a trop souffert et que surtout il ne veut pas me perdre maintenant après ce qu'on a vécu et ce que j'ai fait pour lui ..... Donc je le crois, et je crois en lui, mais un grain de sable et c'est fini....je psychotte comme hier il part a 18h avec sa mère chez lui récupérer son sccoter (plus de de permis) et sa tenue de boulot et il revient 2h30 plus car panne de scooter? .... je pense que c'est vrai , mais j'ai vrillé... Je ne veux pas vivre dans cette crainte permanente, je l'aime très fort a j'ai beaucoup d'espoir, et lui aussi , je le sais je l'ai compris , je le vois, mais on en peut pas vivre collé H24 !!! Avez vous des conseils a me donner ? car je me dit que mon doute peut ne pas être aidant pour lui et je m'en veux du coup. A ça il répond que tout est de sa faute, qu'il sera patient comme j'ai pu l'être et fera tout , que je ne dois surtout pas m'en vouloir..... Désolée, c'est du pavé ! Merci par avance pour vos réponses et merci a ce site d'exister ....

Mise en ligne le 23/12/2020

Bonjour

Vous nous décrivez votre situation de couple avec votre compagnon ayant une addiction à l'alcool et ses conséquences sur sa santé et vos relations.

Visiblement, ces difficultés ont un impact notable sur votre lien de confiance. Nous comprenons bien que ce soit difficile pour vous, car il n'est jamais évident de partager sa vie avec une personne luttant contre son addiction. Car le parcours de sevrage peut être émaillé de pertes de contrôle vis-à-vis du produit puis à nouveau des efforts d'abstinence, etc. L'on sait bien que pour l'entourage cela implique souvent des déceptions, malentendus ou tensions.

Cependant, même s'il est compréhensible que votre confiance ait été entachée et que cela vous fait souffrir, il nous parait peu judicieux, bien que votre compagnon l'accepte, de rentrer dans un mécanisme de contrôle des aspects personnels de sa vie (vérification des comptes bancaires, éthylotest…).

Le risque serait d'adopter un positionnement maternant de votre côté et infantilisant du sien et par voie de fait, assez dévalorisant. La conséquence serait d'entretenir une relation verticale plutôt que des rapports d'égal à égal. Ce type de configuration peut influencer négativement les rapports de couple dans le temps et créer des frustrations.

Il n'est pas question ici pour nous de juger de ce qui est tolérable pour vous ou en lien avec vos limites personnelles dans votre relation, mais bien d'attirer votre attention sur une posture qui serait la plus adaptée dans le respect de chacun.

Il est important de garder à l'esprit qu'une addiction est souvent le résultat d'une tentative d'accéder à un état permettant de se sentir mieux que dans la sobriété. Les raisons peuvent être diverses d'un individu à un autre, mais bien souvent il s'agit d'émotions difficiles à surmonter, d'une forme de mal-être, d'ennui, de mésestime de soi… Tous ces facteurs sont liés bien souvent au parcours de vie de la personne et de ses fragilités psychologiques, affectives ou émotionnelles.

C'est pourquoi, en qualité de proche, il est conseillé d'accompagner la personne dans ses efforts en la soutenant de façon bienveillante tout en exprimant ses propres limites évitant ainsi les ambiguïtés, conflits et incompréhensions.

L'idéal étant d'exprimer à l'autre son propre ressenti en utilisant par exemple, « je » suis en difficulté quand j'ai le sentiment que tu me mens, plutôt que « tu » mens car je vois bien que tu as consommé…

Toujours est-il que, si cette perte de confiance interfère dans votre relation et qu'elle continue de vous faire souffrir, nous vous recommandons de consulter des professionnels en addictologie en votre qualité de compagne pour évoquer ce qui vous est pénible.

Les Centres de Soins en addictologie (CSAPA) tels que l'apsyades de votre compagnon, reçoivent les proches afin de les écouter, conseiller et soutenir dans ce qu'ils traversent. Ces consultations sont confidentielles et gratuites.

N'hésitez pas à les rencontrer pour ne pas rester dans ce constat qui vous affecte.

Nous vous transmettons un lien vers notre rubrique « adresses utiles » en bas de page pour trouver, au besoin, d'autres coordonnées de CSAPA dans votre ville.

Sinon, il vous est possible aussi d'envisager avec votre compagnon une thérapie de couple pour travailler sur la restauration du lien de confiance et les moyens de vous préserver de situations compliquées en trouvant les meilleurs compromis.

Enfin, sachez que nos écoutants sont disponibles au 0980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service