FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT CONCILIEZ-VOUS VOTRE ADDICTION ET VOS PROCHES ?

Par Fleur2Lys Posté le 10/01/2022 à 15h39

Bonjour et bonne année,

Depuis plus de 3 ans maintenant, je suis la compagne d'un alcoolique. Nous sommes trentenaires et si nous mettons l'alcool de côté, tout roule entre nous.

Nous débutons une nouvelle année et avec elle, de nouveaux projets, des nouvelles envies pointent le bout de leur nez.
Je l'aime et malgré des rechutes fréquentes, je parviens toujours à me projeter. Il est suivi par le CSAPA de notre ville et il essaye tant bien que mal de lutter contre son addiction mais elle persiste.

Durant notre relation, il est parvenu à tenir quasiment un an sans une goutte mais depuis je ne crois pas avoir connu un mois sans alcool. En soi, je peux l'accepter et le comprendre. Il est dedans depuis plus de 15 ans et une telle routine ne se change pas du jour au lendemain. Néanmoins, d'espoir en déception, cela devient compliqué de croire en ses mots.

Sobre, il souhaite s'arrêter. Il n'en peut plus mais d'un autre côté, il finit toujours par se perdre dans ce premier verre qui entraîne les autres. Il me dit parfois qu'il lui manque un objectif à long terme, qu'un crédit pour une maison ou un enfant seraient de bons garde-fou mais évidemment, cela me laisse songeuse.

Je veux construire des choses, c'est sûr. Avec lui, ce serait mieux. Sans lui, je finirais par m'y résoudre s'il le faut.

Bref, ce contexte posé, je serais curieuse de connaître vos propres rapports avec vos proches.

Est-il possible de vivre un ménage à trois (alcool inclus) sur le long terme et d'y trouver une certaine paix ? Conservez-vous toujours la confiance de vos proches ? Doit-on davantage croire vos désirs sous alcool ou sobre ? L'alcool est-il toujours une béquille plus satisfaisante que le soutien de votre entourage ?

Ses questions je les ai déjà posé à mon ami mais vos retours m'intéressent. Ce forum apporte un vrai lieu d'échange mais je trouve parfois dommage que soit dissocié le forum pour les consommateurs et celui de l'entourage.

J'en profite donc pour vous signifier ma permission de me poser vos propres questions si un point de vue d'un proche, autre que les vôtres, vous intéresse.

Bonne journée à tous

2 RÉPONSES

Dave - 11/01/2022 à 23h51

Bonsoir Fleur2Lys,

Bien qu'étant plus jeune que votre compagnon, je connais moi-même un problème de dépendance à l'alcool.

J'ai maintes et maintes fois entendu des proches, parents et amis, m'inciter à consommer moins, s'inquiéter, et cependant cela ne suffisait pas à me faire cesser de boire.

Par la suite, la rencontre d'une compagne m'a donné l'élan nécessaire pour arrêter, sans que je ne puisse trop expliquer pourquoi. Le seul défaut dans cette configuration est qu'une séparation occasionne toujours une rechute plus difficile encore.

Vous demandez si l'on conserve la confiance de ses proches. Personnellement, et c'est horrible à dire, mais la seule solution "durable " que j'ai trouvée afin de préserver ma famille est de leur dissimuler ma dépendance. Donc je pense qu'on peut parler de confiance de surface, mais sans plus.

Je ne peux malheureusement vous apporter que mon maigre témoignage, mais quoi qu'il en soit je vous souhaite à tous les deux de réussir à vivre un couple heureux tant que durable.

Courage à vous

Pepite - 12/01/2022 à 18h08

Bonjour Dave,

Bonjour Fleur2lys,

Dave, je suis touchée par votre réponse douce tout en étant lucide et sincère. Merci pour ce partage.

Fleur2Lys, je comprends vos doutes...qui un jour ou l'autre doivent passer à l'action (hésit action).

Mais vous hésitez à vous engager avec votre compagnon parce que vous anticipez l'avenir en pensant crédit maison, enfant.

Ces projets font partis du développement normal d'individus qui s'épanouissent.

Mais voilà vous écrivez : "il lui manque un objectif à long terme". Donc il n'anticipe pas comme vous.

Le manque de projet d'existence révèle la personne ambivalente qu'il est. Une partie de lui que vous aimez se développe normalement (à vos yeux) et l'autre est figée, prisonnière d'une souffrance.

Souffrance qui s'entretient dans l'accumulation des défaites (inévitables) qui raisonnent dans sa tête, comme" je suis minable, je n'arrive à rien, mon père avait raison, cela ne sert à rien de continuer..."
Il est donc son propre détracteur intime (bourreau) et c'est cela qu'il faut travailler.

Cela passe par la modification de l'environnement, une communication positive, bienveillante et une thérapie, si possible.
J'imagine qu'il voit un professionnel au CSAPA

La gestion des émotions inhérentes à notre condition humaine est possible avec la méditation, même 5 mn.
Avec aussi des substituts qui lui procurent un bien-être voire de la joie. La marche, sport...
Chaque jour, il écrit ses petites victoires. Il est important qu'il gagne en estime de lui malgré les reprises qui font partie de tout apprentissage.

Il peut également dépasser sa honte en acceptant sa (la) vulnérabilité. Connaissez vous les vôtres ? Parlez-vous de tous ces petits gestes, de vos maladresses du quotidien avec tendresse ?
L'idée aussi c'est de dédramatiser nos comportements et d'en parler ensemble.

J'ai rencontré des épreuves très difficiles Fleur2lys, dont une avec mon mari qui concerne un sujet sensible.
Nous nous sommes séparés 2 ans et remis ensemble avec l'intention de dépasser nos souffrances.
Moi aussi j'ai mes dossiers et j'ai tout mis en œuvre pour progresser. Mais cela demande son temps.
Les évolutions sont venues grâce à mon désir de comprendre la psychologie.
Il m'est arrivé aussi plusieurs fois de le bousculer verbalement et de lui dire qu'il était capable de dépasser ses entraves et ses verrous.
J'ai cru en lui parce que je m'y suis retrouvée dans son ambivalence. J'ai donc eu 1 enfant à 39 ans alors que le problème était toujours présent.
Les progrès sont venus plus tard, au début de ma rémission. A ce moment là je lui ai dit, certainement avec tout mon cœur, que je ne pouvais plus nier ce qui était vital pour moi et que s'il ne faisait pas sa part alors je prendrai un chemin sans lui.
Et bien il s'est ouvert, on a parlé et il a progressé et il continue.

Fleur2Lys, je vous propose un jeu. Prenez une feuille chacun et écrivez ce que vous aimeriez être ou faire. Sans vous juger. Puis parlez-en. Une sorte de soirée folle où tout est possible.

Enfin, pour votre projet bébé, je vous invite à prendre connaissance du rapport des 1000 jours.
Je suis une groupie de B Cyrulnik, spécialiste sur les théories de l'attachement. Par expérience et avec ce qu'il nous apprend, ne passez pas à côté de cette merveilleuse aventure qui nécessite un environnement sécurisant pour la mère, donc pour le bébé.

Bien à vous,

Pépite