ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

UN PEU PERDU

Par Christophe973 Postée le 13/03/2023 20:26

> Je vis avec une femme alcoolique je ne sais plus quoi faire ça fait 9 ans que je vois une personne qui se détruit et ce met en danger si quelqu'un pouvais me dire quoi faire par avance merci

---

Mise en ligne le 14/03/2023

Bonjour,

Vous nous indiquez vivre en couple avec une personne dépendante à l'alcool depuis 9 ans. Vous en souffrez et souhaiteriez obtenir des conseils pour faire évoluer cette situation.

Vous pensiez peut-être adresser votre message sur un forum de discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s'adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d'exposer votre situation sur le forum des discussions, nous vous transmettons un lien en bas de page vers la bonne rubrique.

Néanmoins, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Nous comprenons bien que ce contexte doit être douloureux et par certains aspects, décourageants.

En effet, comme vous le constatez depuis un certain nombre d'années, il est difficile d'empêcher une personne de consommer tant qu'elle ne l'a pas décidé d'elle-même.

Les addictions sont souvent une réponse à un malaise, un mal-être d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif. La personne tente, à sa manière de réguler un inconfort au travers d'une béquille.

Ce faisant, elle seule peut décider pour elle-même. Les processus de prise de conscience et de remise en question peuvent être longs et sont fonction de la personnalité et du parcours de la personne.

Ainsi, l'entourage n'a pas le pouvoir ou l'influence de changer ou d'accélérer ces processus qui sont propres à chaque individu.

Le dialogue bien sûr, est à privilégier pour la questionner sur ce qu'elle recherche au travers des consommations pour comprendre son fonctionnement et l'encourager à exprimer ce qu'elle ressent sans la juger. Néanmoins, il est tout aussi important de lui exprimer votre ressenti dans ce contexte.

Vous ne nous précisez pas si votre compagne a conscience de sa dépendance ou si elle minimise ou nie sa problématique.

Si elle est dans une forme de déni, c'est le résultat d'un mécanisme de défense inconscient qui vise le maintien de son équilibre psychique. Une part d'elle a sans doute conscience que ça ne va pas, mais une autre plus influente n'est pas en mesure d'admettre sans honte et résistance, sa dépendance.

Dans cette étape, on peut avoir le sentiment réel d'une grande impuissance.

Or, il est important d'agir pour vous-même, en l'occurrence si cette situation vous impacte trop moralement. Il nous paraît fondamental que vous puissiez trouver un appui et des outils pour ne pas vous sentir figé et être en mesure de trouver de la ressource auprès de professionnels compétents.

En effet, il existe des consultations destinées à l'entourage de personnes dépendantes. Elles ont lieu au sein de Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toute personne concernée directement ou indirectement par une dépendance pour permettre un soutien adapté. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Ainsi, nous vous encourageons à trouver du soutien en votre qualité de conjoint auprès de professionnels formés en addictologie. L'idée étant de trouver un espace d'écoute et de parole neutre pour vous permettre de faire le point sur votre positionnement et vos limites. Prendre du recul sur ce qui est acceptable ou ne l'est pas, car il importe que vous trouviez des ressorts pour ne pas souffrir. Ils vous aideront également à vous positionner au mieux dans cette situation tout en vous préservant.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

N'hésitez pas à utiliser nos rubriques "le forum des discussions" ou "témoignages"pour échanger avec des personnes connaissant une situation similaire à la vôtre. Ces outils peuvent rompre un sentiment d'isolement en bénéficiant d'un soutien compréhensif et bienveillant.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vos proches

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service