ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN DE CONSEIL

Par Lilou Posté le 14/01/2024 à 07h32

Bonjour

Je suis au bout du rouleau, je me sent coupée de mon compagnon et j'ai besoin de conseils d'une personne qui est passé par l'alcoolisme pour voir la situation sous le bon prisme.

Quand j'ai rencontré mon compagnon (37 ans) je ne savais pas qu'il était alcoolique et drogué depuis 15 ans, il était passé par 3 ou 4 cures déjà. Très rapidement notre couple s'est retrouvé confronté à ce problème : on se disputait toujours à distance, car quand je n'étais pas là il buvait et son esprit se brouillait, il se mettait dans une attitude de sabotage et destruction. Moi je ne savais pas....
Le lendemain il demandait pardon, me jurait que ça n'arriverait plus. Il avait une rechute lente et modérée.

J'ai compris ses problèmes d'alcool quand, suite à la perte de son emploi il a réellement replongé. Je le retrouvais ivre mort entre ses bouteilles. Nous avions ce même jours rdv avec un psy pour parler de nos problèmes de communication dans le couple. Complètement désemparée et aillant besoin d'aide , je l'ai mené chez le psy afin d'avoir conseils sur la manière dont agir, cela faisait des jours qu'il buvait seul chez lui. Sur le chemin je le martelais avec cette même question : "mais pourquoi tu bois!?? On est heureux, pourquoi tu gâches tout" il a craqué et m'a fait part dun souvenir qui lui était revenu de son enfance où il a été agressé sexuellement à plusieurs reprises. Le psy nous récupère ainsi, mon compagnon se confie à lui, le psy réalise que celui ci est complètement anémié, il ne se nourrissait plus et avait tellement bu que son corps lâchait...deliriums, paranoïa, colère...
C'est à partir de là qu'il s'est retrouvé en cure dans une clinique pendant plus de 3 mois.

Il a été sous médicaments, amorphe au début puis les doses diminuaient... J'ai été auprès de lui, il n'avait pas d'amis et sa famille en métropole m'envoyait de l'argent pour que je gère ses courses, linge, rdv médicaux...etc...

Je ne connais pas le milieu de l'alcool
J'ai été naïve
J'ai pensé que cette cure était la bonne puisque maintenant il sais pourquoi il s'est mis à boire.
Celà faisait presque deux ans que nous étions ensemble.
Après la sortie de sa cure j'ai retrouvé un homme formidable, attentionné, doux, positif...on avait des projets, tout était si fluide entre nous ...c'est comme si le diamant brut qu'il était s'était débarrassé de sa carapace de boue l'empêchant de briller. Il avait un discours clair sur ses traumas sur son cheminement. Nous étions heureux....
Je me suis persuadée que nous avions connu le pire...que c'était fini...même si il a fallut faire face au sevrage médicamenteux.. Je savais qu'il y avait cette fragilité, je savais qu'il était aussi très traumatisé et que le soutien psy devait poursuivre...
Dans cette euphorie de bonheur et de projets on a décidé de faire un enfant. C'est notre premier enfant à lui comme à moi (37 ans).

Enceinte, il a fait 3 micro rechutes. Je ne m'en suis pas remise....tout allait bien pourtant il était capable de se mettre la pression tout seul...j'ai faillit avorter...mais j'ai pardonné, j'ai décidé de continuer à croire en lui...il fallait simplement réajuster le suivis thérapeutique, mieux communiquer, éviter de s'exposer à trop de pression...

Il a vu plusieurs psy depuis sa cure, du psychiatre (médicaments) à la thérapies brèves (eft, emdr..) il est allé trois fois aux alcooliques anonymes (sans grande conviction),
Il a rdv avec le CSAPA bientôt. Il me dit qu'il ne boit plus...
Je suis traumatisée par ces rechutes qu'il a eu alors que j'étais enceinte, qu'on était heureux...je n'ai plus confiance.

Depuis il est arrivé qu'on se dispute car je constate un changement d'attitude parfois, ponctuellement...je ne sais pas si c'est moi qui devient parano ou si il a bu.
On a acheté des ethylotest... Les test ne restent pas complètement blanc ou jaune...ils virent légèrement au rosé (pas rouge) ou vert jaunâtre ...rien de net....
Ça ne me rassure pas
Il a proposé d'acheter en ligne un alcootest qui annonce directement le taux d'alcool dans le sang... mais ne l'a pas fait.
Qu'en pensez vous? Une amie m'a conseillé de faire prescrire des prises de sangs....c'est un cauchemar....je ne peux pas "fliquer" ainsi constamment le futur père de mon enfant.
Est ce utile des prises de sang? A quelle fréquence ?
Il se renferme dans sa coquille quand je pose des questions et fini par se mettre en colère et puis il part dans un délire où il m'accuse de tout un tas de choses qui ne me sont pas destinées mais s'adressent à son agresseur, mais aussi aux femmes qui l'ont trahis et déçu, à son père qui était alcoolique et l'humiliait ...

S'il-vous-plaît....je vais accoucher dans les 15 jours qui arrivent... Je suis perdue....je ne sais pas si il boit mais je vous jure que son attitude vrille parfois...il a tous les symptômes...bouche qui part de travers, yeux hagards, mis clos, problèmes d'élocution, discours incohérents, coup de colères alternés de demandes de gestes d'amour, m'accable de reproches, cherche à me faire culpabiliser...

Comment savoir si il boit ? Est ce un trouble du comportement ?
Il me dit que je délire parceque j'ai peur et c'est tout
Comment sauver notre couple ou ma peau ...
Ce soir je lui ait proposé de le filmer pendant qu'on parle pour que le lendemain, à tête reposée, il voit qu'il alterne docteur Jekyll et mister Hyde...il était d'accord ...qu'il comprenne pourquoi sa tête et son attitude m'inquiètent et que je les qualifies d'anormales..

Sur la vidéo, on voit clairement qu'il a un discours incoherent, il est calme au début puis monte dans les tours et finalement s'énerve. Il était d'accord pour que je le filme, pour qu'on en reparle demain mais par la suite il a violemment arrêté la vidéo d'un coup violent près du téléphone, il m'a accusé de l'humilier, il a changé de discours du tout au tout et m'accuse de l'avoir forcé à faire cette vidéo contre son grès...puis s'est mis à fuir...

Que faire pour l'accompagner ?
Que faire pour ma santé mentale ?
J'ai parlé à un couple d'amis seulement...
Que faire pour se sortir de là....

Je rêvais d'une famille unie avec lui. Je l'aime, c'est une personne merveilleuse...mais il y a qq chose qui cloche ...alcool ou troubles du comportement...au final on ne se connait pas ...je je sais pas. Et pour lui il n'y a rien su ce n'est léger "toc" qui le place parfois dans un état obsessionnel compulsif passager . ...

Désolée pour ce long message, mais il était important de retracer l'histoire et le contexte.

Merci

4 RÉPONSES

EmelineP - 06/02/2024 à 01h49

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souvienne, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond malêtre que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de vote existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes.

Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

Lilou - 03/03/2024 à 03h01

Merci Beaucoup.
Avant de répondre plus en profondeur, pouvez vous me dire où sont passés les commentaires précédents ? Il y en avait deux avant le votre et je souhaiterais les remercier et leurs répondre aussi svp

---

cielbleu - 05/03/2024 à 20h31

Bonjour Lilou,

je suis très touchée par ton message.

Je ressens bien dans ton message la panique qui s'empare de toi, l'urgence que tu ressens à délivrer ton conjoint et à sortir l'alcool de votre vie, surtout à l'approche de l'arrivée de votre bébé.

J'ai connu ca aussi avec mon conjoint. Cette impression de devenir dingue. J'étais convaincue qu'il avait bu mais lui me soutenait le contraire. Ca me rendait folle, je ressentais une telle colère que j'ai déjà eu envie d'être violente. J' ai même cru qu'il avait un syndrome ou une maladie. Et je peux te dire, pour avoir arpenté ce forum de long en large, que nous ne sommes pas les premières, et ne seront pas les dernières, à chercher une maladie à notre conjoint alors qu'il a juste BU.
Avec le recul et parce que nous sommes sortis de cette mauvaise passe, je sais que mon intuition était la bonne. Il buvait. Je crois qu'il ne faut pas douter de son instinct.

Pour moi, aujourd'hui, il faut que tu apprennes à prendre un peu de recul face à tout ca. Tu ne peux pas rester en alerte permanente au risque d'y laisser ta santé. Ton bébé va avoir besoin de toi. Tu ne pourras pas être sur tous les fronts. Je te recommande vivement de ne pas rester seule avec tout ca et d'aller en parler avec des gens compétents, qui accueillent la parole des proches d'alcooliques. Lui seul peut se sortir de là. C'est une saleté de maladie, tenace et coriace. Ce n'est sûrement pas un manque de volonté de sa part. Ceci-dit, tu n'es pas obligée d'accepter de vivre cette vie-là. A toi de voir où tu places ta limite.

Je te souhaite beaucoup de courage, et te souhaite tout le meilleur à toi ainsi qu'à ton petit bout à venir.

Lilou - 11/03/2024 à 17h25

Merci beaucoup à vous deux et également aux deux autres personnes qui ont répondu avant et dont les messages ont été effacés.
J'avais fait lire à l'époque à mon compagnon un de ces deux messages qui avait été effacé c'était le message d'un homme un ancien alcoolique et ça nous a permis de nous ressouder et d'ouvrir le dialogue. Mon compagnon pensait alors que tout ce qui m'intéressait était de le prendre sur le fait de le surveiller de le prendre en flagrant délit et c'est tout, en lisant mon message il a compris que je voulais surtout l'aider que je voulais surtout qu'on s'en sorte et que je voulais qu'on arrive à devenir cette petite famille dans ton rêvait.
Merci à vous deux qui avaient écrit ces messages ceux qui sont restés présents, depuis le petit est né il a maintenant trois semaines. Le papa a un rendez-vous auCSAPA une fois par semaine avec un psychiatre addictologue ainsi qu'un psychiatre spécialiste des TOC.
Aujourd'hui la confiance est rompu je ne peux rien garantir ni même si il se rend réellement à des séances psy mais je perçois un changement dans son attitude dans son comportement.
En effet on a l'impression de devenir fou a toujours suspecter l'autre à toujours se demander si il a bu ou pas a toujours chercher des prétextes à son attitude anormal et je vous remercie de me rappeler combien il est important de faire confiance à soi-même et à son instinct car ce partage de vie nous fait perdre confiance en l'autre mais aussi en nous-même
Avec l'arrivée de ce bébé je perçois beaucoup de changements positifs chez le papa mais tout changement sont source de stress que ce soit des changements positifs ou négatifs et pour un métabolisme qui a souffert pendant 15 ans sous l'alcool et les drogues, le système nerveux est mise à mal et supporte mal tout changement
Ce que je sais c'est que j'ai choisi de partager ma vie avec une personne qui aura toujours cette grande fragilité et qu'en effet il est bon, surtout avec cet enfant, de définir clairement où sont les limites et des partager le vivable de l'invivable.

Merci à vous pour vos témoignages et pour avoir osé exposer votre vulnérabilité qui fait aujourd'hui votre force votre passé le plus intime ainsi que vos conseils.
Je souhaite de tout cœur que la situation s'améliore alors que je sais bien qu'avec cette maladie elle peut briser nos vies à tout moment.
Je souhaite de tout cœur qu'il arrive à se guérir complètement et que les effets secondaires ne bousille pas notre foyer. Je souhaite également avoir la force de repérer les signes et de savoir partir quand c'est le bon moment.
Je vous remercie et je reste ouverte et dans l'attente de vos conseils vos témoignages qui me permettent de me sentir moins seul dans ce que je traverse.
Merci encore