ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

ALCOOL FESTIF ET SANS LIMITE

Par Dora Posté le 25/03/2024 à 16h32

Bonjour à toutes & à tous

J'ai rencontré mon copain il y a deux ans. C'est un homme qui est fêtard, un "animal social" entouré de plein d'amis, fêtards eux aussi. De part son métier, il a parfois beaucoup de temps libre, ses amis aussi (ainsi, il n'a pas l'emploi du temps de travail d'une personne lambda). Dès le début, j'ai su que c'était quelqu'un qui aimait bien boire pour s'amuser. Il est toujours le dernier debout en soirée. Il ne boit jamais seul, mais les déjeuners / dîners avec ses amis sont si fréquents qu'il boit presque tous les jours.

Au début, je n'ai pas réalisé qu'il avait un problème avec sa consommation d'alcool, je trouvais juste qu'il sortait un peu trop mais je n'étais pas inquiète. Puis, je me suis rendue compte qu'il n'avait finalement aucun contrôle sur sa consommation. Ainsi, dès qu'il a enclenché le premier verre, je sais qu'il ne s'arrêtera plus, jusqu'à ce que la soirée soit terminée et que tous les amis sont rentrés chez eux. Ainsi, s'il m'annonce qu'il va prendre "juste une bière" à 17h00 avec un ami, je suis certaine à 100% qu'il ne se limitera pas à une bière, et qu'il rentrera soûl après minuit.
Au début, je tolérai cela car je ne comprenais pas qu'il était malade. Aujourd'hui, même si cela est dur pour moi, je réalise qu'il est malade, et ne sais plus comment agir.

Je ne lui fais absolument plus confiance: s'il me dit qu'il va diner avec des amis, je me prépare à ne pas le voir de la nuit et à le retrouver parfois seulement au petit matin. Je me prépare à devoir le consoler car il s'excuse d'avoir mal agi, de m'avoir mal parlé. Il est difficile d'avoir une conversation avec lui: il a conscience de son problème, n'a pas besoin que je lui fasse la morale une énième fois. Si je ne lui exprime pas mes pensées, le point positif c'est que j'évite le conflit - le point négatif c'est que cela me ronge l'esprit.
Il m'est arrivé, à plusieurs reprises, de le "forcer" à rentrer avec moi, alors qu'il aurait bien continuer la soirée.. on se fâche aux yeux de ses amis, et je passe pour la copine pas fun du tout et qui ne sait pas s'amuser. J'ai désormais le rôle du gendarme. Si je ne le fais pas, il me reprochera le lendemain de ne pas être repartie avec lui et de l'avoir laissé continuer à boire. C'est toujours le même schéma: soirée alcoolisée, le lendemain il se sent honteux, déprimé, se confond en excuses, et me jure que c'est la dernière fois.

HELP je ne sais plus comment agir pour l'aider et comment me préserver! Comment le soutenir tout en ne m'oubliant pas moi-même? Je précise qu'il a envie de s'en sortir et commencé à voir un professionnel il y a quelques semaines; évidemment il est trop tôt pour voir une évolution.

Merci pour votre aide.

D.

2 RÉPONSES

continuer - 26/03/2024 à 10h18

Bonjour,

Je comprends votre désarroi. Je me suis retrouvée des deux côtés de la barrière. Il y a très longtemps, j'avais un compagnon alcoolique. Puis à mon tour je me suis retrouvée comme lui.

Lui seul peut faire quelque chose. Je sais que la situation est juste insupportable pour vous. Mais oui, il est malade. Cette maladie est insidieuse. Une fois installée c'est trop tard. Le cerveau n'a plus de dopamine et réclame sa dose. C'est plus fort que tout. La volonté n'a rien à voir là dedans...

Première étape : sortir du déni (c'est son cas, donc déjà c'est super). Ensuite se faire suivre dans un CSAPA par exemple et envisager une cure (qui peut vraiment aider !!). Mais cela ne veut pas dire que l'on est guéri. Après il faut faire un travail sur soi et être vigilant. Cela va passer par ne plus fréquenter ses relations "alcool". Par la solitude et aussi beaucoup de frustration.. mais le temps fera bien les choses. Il faut beaucoup de temps pour s'en sortir.

Il faut rééduquer son cerveau. Tant d'années à fonctionner comme cela c'est une dure bataille pour avancer. Mais c'est possible. Le seul choix pour lui c'est de ne plus boire. Quand on a perdu la maîtrise c'est un changement radical qui doit s'opérer. Pas de demie mesure. Pas de négociations... Il peut y avoir des rechutes, mais cela fait aussi parti du processus. La patience est de mise.

Je vous souhaite du courage. Il doit souffrir beaucoup pour boire comme cela. Vous souffrez aussi de son état. Protégez-vous. Comme je vous l'ai dit, lui seul peut s'en sortir avec votre bienveillance et soutien. Surtout renseignez vous au maximum sur cette maladie. Vous allez apprendre beaucoup de choses et comprendre le mécanisme qui mène à cette dépendance.

Titikaloo - 21/04/2024 à 00h35

Bonjour,

J’ai eu un compagnon un peu comme le votre Dora.
L’alcool festif. Lui c’était pas tous les jours, mais qu’importe. Quand il commençait il ne s’arrêtait plus.
Il était très sociable, jovial. Et l’alcool renforçait tout ça. Il était le bout entrain de la bande.
Nous sommes restés ensemble 4ans mais ça a été très rapidement difficile à vivre pour moi. J’ai très vite eu l’impression d’être la relou, celle qui pose des limites, celle qui compte les verres, détecte le verre de trop,etc.
Et je crois que c’est cette image que j’avais de moi qui m’a fait réagir. Voir ce que je devenais : une maman, une flic, une relou… mais plus l’amoureuse.
Je n’arrive toujours pas à comprendre à partir de quand l’alcool est un problème pour celui qui consomme mais aussi pour ceux qui entourent (d’où ma présence ici).
Je l’ai quitté il y a deux ans persuadée de l’avoir « enfoncée » dans son problème tant j’étais focalisée sur ses consommations.
Il ne semble pas : il est aujourd’hui sans emploi (le travail peut être un garde fou), consomme énormément de cocaine en plus de l’alcool, ses relations ne sont centrées que sur ses consommations.
Il est peut etre toujours bout entrain….
Moi j’ai choisi de partir… ça a été très dur. Mais aujourd’hui je sais que c’était la meilleure chose pour moi.

Bon courage à vous tous