ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MON COMPAGNON BOIT

Par moutarde Postée le 08/04/2024 14:58

Bonjour, En couple depuis 17 ans, mon compagnon a toujours eu une consommation excessive d'alcool. Il a déjà arrêté plusieurs fois, fait de l'EMDR, est allé quelques fois aux AA... Il trouve que rien ne l'aide et refuse de consulter un psy.On arrive a un point où son comportement, en plus d'impacter notre quotidien (il ne peut rien faire le samedi car en GdB, j'angoisse dès que nous sortons car il me fait honte, je crains de plus en plus de le laisser seul avec nos enfants etc) commence à impacter son travail (réveils tardifs, réunions râtées). Il lui arrive également régulièrement de se blesser (coupures, chutes...). Comment l'aider? Je suis tellement triste de voir l'homme que j'aime se détruire de la sorte...

Mise en ligne le 10/04/2024

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre message car il exprime un sentiment d'impuissance et de tristesse de voir un proche en prise avec une dépendance sans pouvoir agir.

Il n'est jamais aisé d'encourager une personne à se mobiliser de nouveau, lorsque plusieurs tentatives d'arrêt ont été faites dans le passé. Votre conjoint refuse aujourd'hui de consulter, mais il est probable qu'il ressente une forme d'échec et de découragement. Il serait intéressant de le rassurer sur cet aspect. En effet, les réalcoolisations sont très courantes et font partie du processus de soin. Idéalement, il est vrai qu'un soutien adapté et complet est souhaitable pour toute personne en difficulté avec un produit. Mais parfois, il est aussi question de processus psychiques et émotionnels qui prennent du temps pour admettre et envisager l'arrêt d'une substance.

Néanmoins, même si vous n'avez pas le pouvoir de lui faire cesser ses habitudes de consommation, en revanche il est important que vous puissiez lui exprimer ce que vous ressentez.

Il serait intéressant dans un moment propice et apaisé de lui formuler vos besoins en abordant des aspects factuels et concrets qui vous touchent et vous impactent.

Il est légitime que vous ressentiez certaines craintes notamment en ce qui concerne les temps avec les enfants. L'important étant de communiquer de façon bienveillante en parlant spécifiquement de vos ressentis et émotions propres.

Il n'est pas question qu'il se sente jugé ou disqualifié mais bien qu'il entende quelles sont vos préoccupations, que ce soit au sein du couple ou de la famille.

Pour étayer davantage notre propos, vous trouverez en bas de page un lien vers quelques rubriques tirées de notre site internet de conseils à l'entourage.

S'il vous semble difficile de lui exprimer clairement vos attentes ou si vous avez le sentiment d'avoir déjà tenté de nombreuses approches, dans ce cas il peut être opportun de solliciter une aide extérieure.

Ce peut être dans le cadre d'une thérapie de couple par exemple.

Autrement, il est possible de façon individuelle de vous rapprocher d'une consultation d'aide à l'entourage en addictologie. Ces consultations 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. L'accueil est individuel, confidentiel et gratuit.

Ces entretiens peuvent vous aider à vous positionner au plus près de vos besoins et dans le respect de vos limites pour vous aider à les verbaliser de façon constructive.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver un CSAPA dans votre ville. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ». Les entretiens se font sur rendez-vous.

Enfin, 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. Également 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
- Adresses utiles du site Alcool info service