

COMPAGNON ALCOOLIQUE CHRONIQUE

Par Profil supprimé Postée le 01/11/2015 16:09

Bonjour

Mon compagnon, alcoolique chronique depuis 30 ans, lié à de gros troubles psychologiques liés à l'enfance, me mène une vie d'enfer. Je subis depuis 4 jours des insultes verbales ainsi que mes parents et mes enfants non présents.

Il me dit qu'il n'a pas besoin de moi, me demande textuellement de "dégager". La nuit, il m'insulte aussi, parle fort et le matin, je commence à avoir du mal pour me rendre au travail par manque de sommeil et de tensions accumulées?

Je tente de lui proposer des aides, aide psychologique, cure de désintoxication etc, etc. Il refuse en masse.

Il n'a pas de vie sociale, ne travaille plus, ne voit plus son fils depuis 3 ans.

Merci pour votre aide

Mise en ligne le 02/11/2015

Bonjour,

Votre compagnon boit depuis des années et ne fait rien et ne veut rien faire pour s'en sortir. Il s'isole de plus en plus. Il est violent verbalement depuis quelques jours avec vous et votre famille. C'est très difficile pour vous de supporter son agressivité et nous comprenons que vous vivez "un enfer".

Votre compagnon aurait véritablement besoin d'aide mais refuse celle que vous lui proposez. Que pouvez-vous faire de plus ?

Il nous semble nécessaire pour vous de prendre des distances pour vous protéger et ne pas vous épuiser à chercher des solutions tant que votre conjoint n'est pas prêt à se soigner. Il en va de votre équilibre psychologique et moral.

Vous ne devez pas accepter la violence de votre conjoint. Les violences psychologiques tout comme les violences physiques sont punies par la loi. Vous ne devez pas hésiter à appeler la police ou les urgences si la situation se dégrade.

Pour vous protéger vous pourriez peut-être partir quelque temps afin qu'il comprenne qu'il ne peut pas vous traiter ainsi. Vous éloigner vous permettrait de vous reposer et de reprendre des forces.

Comme vous l'avez écrit, sa dépendance exprime son mal-être qu'il n'arrive pas à surmonter autrement pour l'instant qu'en consommant de l'alcool. Prendre la décision d'arrêter de boire n'est pas facile et entamer des démarches pour se soigner peut prendre beaucoup de temps. Cette décision appartient à votre conjoint et à lui seul, il doit être prêt.

L'aide que vous pouvez lui apporter est uniquement dans le dialogue. Essayez de lui parler sans juger sa consommation et de manière bienveillante en profitant de moments où il est sobre ou lorsqu'il reconnaît avoir un problème.

Il serait peut-être utile de vous rapprocher d'une équipe de professionnels dans une structure de soins, appelée Centre d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans laquelle on peut consulter gratuitement et de façon confidentielle des professionnels, médecin addictologue, psychologue...

Ces centres accueillent l'entourage, vous, votre conjoint lorsqu'il sera prêt. Cela vous permettrait d'être conseillée et vous aiderait aussi à trouver la bonne distance dans le soutien que vous pouvez lui apporter. Vous trouverez une adresse en bas de page..

Pour plus d'informations sur les aides apportées aux personnes alcooliques mais aussi à l'entourage, vous pouvez consulter notre site, notamment à la rubrique "**L'entraide entre pairs**"

Sachez que vous pouvez nous contacter par téléphone au 0980.980.930, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé d'un poste fixe ou d'un mobile) ou par chat via notre site. Cette démarche peut être une aide, un soutien afin de vous épauler mais aussi au cas où l'orientation ne vous convenait pas.

Vous pourriez aussi lui glisser notre numéro de téléphone il aura peut-être besoin d'aide si vous prenez la décision de vous éloigner un peu.

Bien à vous.

CSAPA LYADE VENISSIEUX
