

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ANNONCER MON ALCOOLISME À MA COMPAGNE

Par **Aruak** Posté le 12/09/2017 à 18h51

Bonjour à tous,

Je vous présente rapidement ma situation. Je bois depuis maintenant environ 8 ans. Cela a commencé par de la bière de manière quotidienne et je suis monté à la bouteille de gin entière par jour.

Ma compagne avec qui je suis depuis 7 ans et avec qui nous avons un bébé de 1 an et demi laissait faire puis en voyant les dégâts que cela causait (y compris dans notre couple) elle m'a donné un ultimatum pour que j'arrête. J'ai promis de le faire mais ai continué en cachette (je versais mes bouteilles dans des bouteilles d'eau). Je buvais donc sous ses yeux et elle ne s'en est pas aperçu et ce pendant environ 5 ans.

J'ai une neuropathie depuis novembre et je ne supportais plus. Je suis donc entré aujourd'hui dans un centre de désintoxication en disant à ma compagne (qui est partie visiter ses parents) que j'allais simplement à l'hôpital pour me remettre d'aplomb (j'ai perdu beaucoup de poids etc)

Je compte donc lui annoncer à son retour samedi que j'ai continué à boire à son insu. Je ne sais pas comment faire surtout qu'elle m'a dit que si je rebovais c'était fini. Des conseils? Des gens qui ont vécu une situation similaire ? Quelqu'un peut m'aider ?

Merci et bonne soirée

6 RÉPONSES

Moderateur - 15/09/2017 à 15h57

Bonjour,

Ne faudrait-il pas plutôt que vous mettiez l'accent sur le fait que vous avez de nouveau arrêté ? Cela serait plus positif que de souligner que vous lui auriez menti.

Si vous êtes alcoolique il est de fait peu probable, malgré vos subterfuges, que votre compagne ne se soit aperçu de rien. Elle n'osait peut-être pas en parler. Elle sera peut-être soulagée que vous abordiez le sujet.

Cette prise de parole reste cependant une prise de risque. Si votre compagne réagit mal essayez de rester serein et de ne pas remettre en cause votre arrêt pour autant. Vous faites cela pour vous avant tout.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 15/09/2017 à 19h17

Bonjour je sais pas si c'est la bonne solution de ne rien lui dire mais je pense qu'elle le savait déjà que tu buvais .Parce que nous croyons que ça ne se voit pas mais les autres le voient comportement haleine ..etcQu est ce qu'une neurothérapie? Je sais pas trop quoi te dire de faire mais si tu buvais une bouteille de gin par jour je pense que tu ne devrais plus jamais touché à l'alcool et si elle l'apprend par hasard c'est compliqué pour toi bon courage

Aruak - 17/09/2017 à 14h30

Bonjour et merci pour votre réponse. J'ai fini par le lui dire avant son retour et elle trouve que cela est égoïste car c'est moi qui avais besoin de lui dire.

Elle accuse le choc et est extrêmement fâchée et prend cela comme une trahison (ce qui est vrai) mais aussi et surtout comme le fait que nous avons vécu ensemble dans un mensonge pendant autant de temps.

Je fais cela pour moi, c'est vrai, quoiqu'il arrive. Elle vient me visiter aujourd'hui normalement. Je vous tiens au courant.

Bon week end.

Aruak - 18/09/2017 à 13h42

@sacomi : merci pour votre réponse. Cependant, elle était sous le choc quand je lui ai annoncé. Peut être d'autres personnes de mon entourage ne disent rien et le sentent mais elle en tout cas était aveugle

Ce n'est pas neurothérapie mais "neuropathie". En gros il s'agit d'une maladie neurologique qui peut atteindre des membres inférieurs (mon cas) où l'on perd la sensation. Ça part des pieds et ça peut monter jusqu'à paralyser.

Merci encore de la réponse.

Aruak

Profil supprimé - 18/09/2017 à 18h15

Bonjour Aruak,

J'avais répondu dans le sens des autres réponses mais le message a planté, je ne l'avais pas enregistré. Je crois vraiment que c'était la meilleure solution.

Sa réaction est normale je crois et peut être que lui expliquer ce qu'est réellement l'alcool, ce que cela fait quand on est addicté peut aider à ce qu'elle comprenne que ce n'était pas tout à fait toi ce comportement. Voir pas du tout toi.

http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf.

Dans ce pdf tu trouveras le travail de neurologues suisses, c'est intéressant.

Tu peux aussi lui proposer de t'accompagner voir un addictologue par exemple, ou un groupe de paroles, ce forum ou un autre.

Je te souhaite d'arriver à lui faire comprendre et de ne pas mettre ça dans la balance pour une éventuelle reprise. Tu le dis, tu le fais pour toi et forcément ce que tu aimes en bénéficieront.

Courage et bravo pour ta décision de te libérer de cette drogue.

Aruak - 19/06/2019 à 06h02

Je sais que le post est très vieux mais j'ai souhaité revenir. D'abord pour vous remercier de vos réponses et de votre soutien mais également pour faire un point sur la situation. Cela va me faire du bien également de le coucher ici.

Suite à la cure de désintoxication, j'ai réussi à tenir 2 mois dans la vraie vie (non sans mal, à coups de valiums, antidépresseurs en toutes sortes, selincro, lyrical... visites infructueuses chez une psychologue et bimensuelles avec le psychiatre qui n'était là au final que pour renouveler les prescriptions et les arrêts de travail).

Au bout de deux mois j'avais donc repris l'alcool là où je l'avais laissé et surtout encore et toujours en cachette. Cette fois ma compagne s'en est vite aperçue et j'ai donc décidé de retourner en cure. Sauf que finalement en pénétrant dans cet endroit, le souvenir de mon séjour passé et de l'atmosphère glauque et dépressive de l'endroit m'ont fait déguerpir aussi vite que j'y suis arrivé : j'ai quitté les lieux le soir de mon arrivée. La cure en "internat" est très utile mais j'étais convaincu de pouvoir arrêter sans devoir repasser par là pendant encore 4 semaines.

Et ça s'est plutôt pas mal passé... au début... le traitement médicamenteux n'a pas été la meilleure solution. Je triplais, quadruplais, voir décuplais les doses d'à peu près tous les médicaments avec à côté une consommation légère de cannabis. Ma perte. Pas de surprise : des comportements étranges, des journées nébuleuses, des matins où je me réveille et découvre des assiettes pleines de nourritures renversées partout dans l'appartement, le frigo ouvert, les clés dans le congélateur, des paroles que j'aurais prononcées ou des choses que j'aurais faites sans en avoir le moindre souvenir, des trous de mémoire de plusieurs jours (ce qui ne m'était jamais arrivé avec l'alcool). Bref, du gros n'importequoi. Forcément, ma compagne a décidé de partir avec ma fille.

Grosse claque, j'ai arrêté net tous les médicaments, mais j'ai continué à boire pendant presque 1 an. Jusqu'à il y a un peu plus de 2 semaines. Entre temps j'ai changé de ville et de travail.

J'ai stoppé net il y a donc un peu plus de deux semaines sans l'aide de médicaments ni de professionnels de la santé. Et c'est la première fois que j'ai l'impression de le faire sérieusement.

J'ai modifié mon alimentation pour passer au strict vegan et ai arrêté de fumer également au même moment. Et je me sens mieux que jamais : j'ai de l'énergie, je suis heureux de vivre. J'ai failli craquer 2 ou 3 fois (et ça aurait été facile : je suis seul, je ne fréquente personne et travaille de chez moi) mais il m'a suffi de me parler à moi-même en me disant : "allez sois sérieux, c'est vraiment pas la peine".

J'ai substitué pour des petits en-cas qui me font envie, me suis remis à une passion perdue : la cuisine. Je fais des plans de vie et cela fait 10 ans que je ne me suis pas senti aussi bien dans ma tête et dans mon corps. Je vais fêter 30 ans à la fin de l'année, sobre, j'en suis convaincu. Et pour la première fois, je pense faire une vraie fête. En 10 ans, je ne suis énormément isolé avec l'alcool, j'ai perdu le sens des réalités. Il est temps de me reprendre en main.

Merci à celles et ceux qui auront eu le courage de me lire. J'espère par ailleurs que ceci peut servir de message positif : il ne faut pas abandonner. On ne réussit pas forcément à la première tentative, la rechute peut faire partie du processus. Je me suis rendu compte que le plus important est que je ne voulais pas me laisser tomber. Dernière chose : quel genre d'homme voudrais-je être pour ma fille ? Que voudrais-je qu'elle voie quand elle me regarde ? Sûrement pas ce que j'étais avant.