

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE N'AI PLUS LA FORCE MAIS JE CULPABILISE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 01/07/2019 à 13h15

Bonjour à tous et toutes,

D'avance je m'excuse si ce post semble décousu/confus. Je vais essayer de structurer au mieux mais les émotions en moi sont tellement fortes que je risque de ne pas forcément y arriver.

Je vous écris car je suis à bout, ça y est, je n'ai plus la force ni l'espoir.

Cela fait plus de 30 ans que je vis avec l'alcoolisme de mon beau-père, 30 ans que je l'excuse, que je comprends, que je soutiens, que je pardonne. Hier a été la goutte de trop, je jette l'éponge.

Il est donc alcoolique depuis des décennies, il a été en cure, il a arrêté, repris, arrêté, repris...

Depuis toute petite je vis dans sa violence, sa peine, dans ma culpabilité de ne pouvoir l'aider, avec la sensation que malgré tout l'amour que je lui porte, ce n'est pas suffisant, ce ne le sera jamais.

Je comprends sa souffrance et son malaise. Il vit à présent seul suite au placement obligatoire de ma maman qui souffre d'Alzheimer. Il la voit partir petit à petit, il en souffre, je le comprends, je ne le juge pas. Le fait que je vive très éloignée géographiquement n'aide pas non plus je pense.

Suite à sa dernière hospitalisation (il a vraiment failli y passer et son état de santé général n'est pas top du tout), il a une fois de plus promis de ne plus toucher à l'alcool, il disait acheter vin et bière sans alcool. Je lui demandais souvent et franchement comment il se sentait, si il tenait le coup, lui rappelant qu'il pouvait compter sur moi que j'étais là pour lui, sans jugement ni rien. Il me disait que tout allait bien à ce niveau là, qu'il buvait juste de temps en temps un verre de vin au resto mais rien de plus. Qu'il savait ce qu'il risquait si il continuait bref, je lui faisais totalement confiance même si au fond de moi, je sentais "quelque chose"

Et hier, je reçois un coup de fil m'annonçant qu'il était à l'hôpital une nouvelle fois. Qu'il semblait avoir bu, qu'il disait avoir très mal dans ses jambes.

Au fond de moi j'espérais de tout mon cœur qu'il n'ait pas bu "plus que de raison" que ce soient vraiment ses jambes le souci. Je m'en veux même de penser mettre en doute ses paroles concernant sa consommation.

Et ce matin, on me rappelle, résultat : 3,5gr d'alcool relevé lors de la prise de sang...Autant dire qu'on est loin du "petit verre en mangeant"

Je me sens triste, décue, en colère, je ne sais même pas vraiment en fait. Je sais juste que cette fois-ci je n'ai plus la force de continuer, que je ne peux plus, que je m'abîme aussi dans tout ça, et ce depuis 30 ans. Je ne peux plus rien faire pour lui, je ne sais plus quoi faire pour lui. J'abandonne...

Je vous épargne tous les détails de l'enfer que cela m'a fait vivre depuis 30 ans, vous savez sûrement tous ce que cela peut impliquer et avoir comme conséquences sur une vie.

Je me sens bien entendu coupable et très mal mais vraiment, je ne peux plus...C'est moi qui y laisse ma santé. Je l'aime c'est certain, mais je ne peux plus l'aider si il a décidé de se détruire jusqu'au bout...

Je ne sais pas trop ce que j'attends de ce message posté ici, mais merci de m'avoir lue, j'avais besoin de lâcher tout ça. Je ne l'ai pour ainsi dire jamais fait.

1 RÉPONSE

Moderateur - 02/07/2019 à 11h12

Bonjour Laurence,

Soyez la bienvenue dans nos forums. Merci de nous avoir fait confiance pour écrire votre histoire ici.

Nous comprenons tout à fait votre ras-le-bol. Les promesses, les rechutes, le soutien qui paraît vain, le sentiment d'impuissance, le désespoir de voir un être proche se détériorer, s'abîmer sans savoir quoi faire. Tout cela cela use, cela rend malade, cela écœure, cela met en colère aussi.

Il est dès lors tout à fait positif que vous soyez venue ici vous décharger. Cela peut paraître peu de choses mais c'est important que vous puissiez déposer votre parole et être entendue à votre tour. Vous avez tout à fait le droit de vouloir lâcher prise même si nous savons aussi que ce n'est pas ce que vous souhaitez au fond de vous. C'est la situation qui vous l'impose.

Les choses commenceront à aller mieux d'une part en continuant à parler, d'autre part en profitant de ce trop plein pour vous écouter. Votre corps dit stop, votre esprit dit stop : lâchez prise, reposez-vous, prenez du temps pour vous et du recul. Et surtout ne culpabilisez pas de le faire parce que c'est précisément aussi ce qui peut vous permettre plus tard d'aborder les choses de manière nouvelles et différentes avec votre beau-père.

Si j'ai une recommandation à vous faire présentement c'est de vous aménager vos espaces pour parler et pour vous consacrer du temps. Il y a ces forums bien sûr : vous pouvez continuer ce fil ou participer à d'autres fils de discussion. Mais aussi il existe des groupes de parole pour les proches des personnes alcooliques et des prises en charges individuelles spécialisées. J'en parle plus bas. Un soutien psychologique "généraliste" est aussi tout à fait possible, à vous d'en choisir les modalités. Et puis il y a les petites choses de la vie que vous aimez bien faire ou qui font plaisir (s'offrir un massage, un tour chez esthéticienne, un dîner entre amies, un cinéma, un bon livre, etc.). Ne vous en privez pas.

Dans cette période de "mise au vert" limitez vos contacts avec votre beau-père. Si cela est possible essayez de ne pas prendre ses appels ou de les limiter au strict minimum. D'ailleurs vous pouvez peut-être lui expliquer que pour l'instant vous ne souhaitez pas être en contact car vous êtes fatiguée. Évitez juste d'employer des termes par trop culpabilisant pour lui. De ce côté-là il doit être servi aussi et la culpabilité renforce l'alcoolisme.

Vous pouvez être reçu gratuitement par des professionnels des addictions pour "en parler". Vous trouverez ces professionnels dans les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les consultations sont gratuites.

Les CSAPA ont parfois des groupes de paroles pour les proches. Renseignez-vous. Mais vous trouverez plus sûrement un groupe proche de chez vous en vous renseignant auprès de l'association Al-Anon dont c'est la raison d'être. Voici leur site, en espérant qu'il y ait un groupe à proximité pour vous : <http://al-anon-alateen.fr/>

Fréquenter un groupe Al-Anon, en passer les "étapes" (Al-Anon s'inspire du fonctionnement des Alcooliques Anonymes) permet beaucoup de faire la part des choses et de reconnaître notamment ce qui est en votre pouvoir et ce qui ne l'est pas. Les proches qui passent par ces groupes ont souvent une compréhension plus large de la situation et arrivent à soutenir la personne alcoolique sans tomber dans l'épuisement. Si elle est possible, je vous recommande cette démarche.

Pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous pouvez utiliser notre rubrique "Adresses utiles" sur ce site (sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre) ou appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h). J'ajouterais à ce sujet qu'appeler notre ligne c'est aussi un moyen pour vous d'en parler. Nos écoutants sont formés à l'écoute et peuvent aussi vous donner les adresses adaptées à votre besoin.

Laurence, merci encore une fois pour votre message. Vous avez tout à fait le droit d'être dans cet état. Ne culpabilisez pas, nous sommes là pour l'écouter et essayer de vous aider. D'autres internautes, je l'espère, vous apporteront également leur soutien. Nous vous souhaitons le meilleur pour la suite. Dans l'immédiat écoutez-vous, reposez-vous, prenez soin de vous.

Cordialement,

le modérateur.
