

SOLITUDE

Par Souffle Postée le 31/03/2020 18:30

Après une crise de nerf de trop après ma fille pendant mon hospitalisation critique en ce moment anxiogène, mon compagnon est parti se réfugier au bateau. Son lieu refuge qui n'est pas loin de l'appartement. Il ne téléphone pas, prend peu de nouvelles. Je n'ose pas le déranger, j'espère qu'il en profite pour faire le point mais n'y crois pas trop ses propos étant celui de quelqu'un qui est à jeun quand par hasard il appelle. Comment agir de préférence. Il culpabilise facilement. Je ne voudrais pas arriver à une séparation.... merci pour votre éclairage ne comprenant pas les subtilités psychologiques d'un malade alcoolique....

Mise en ligne le 02/04/2020

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation soit très difficile à vivre pour vous, surtout en ce moment. Nous allons essayer de vous aider au mieux.

La dépendance à l'alcool est un phénomène complexe dans lequel la personne utilise la substance afin de gérer des difficultés personnelles. Certainement que votre conjoint rencontre des problèmes qu'il ne pense pas pouvoir résoudre autrement qu'en buvant de l'alcool. Soit pour ne plus y penser par exemple ou pour oublier que certaines choses le font souffrir.

Ce que vous entendez par « subtilités psychologiques d'un malade alcoolique » sont en fait des choses propres à chacun. Il peut être intéressant que votre compagnon puisse identifier les raisons qui le poussent à consommer afin d'envisager d'autres solutions.

Il est important aussi dans votre situation de ne pas vous oublier. En effet, votre conjoint est certainement en souffrance, cependant vous l'êtes aussi. Vous pouvez essayer de renouer le dialogue tous les deux, en essayant de discuter des potentielles difficultés auxquelles il fait face. Les personnes dépendantes ont tendance à culpabiliser et à avoir honte de leur comportement et préfère bien souvent ne pas en parler. C'est pourquoi vous pouvez échanger sur des sujets autres que la consommation d'alcool directement. Le fait que vous puissiez aussi évoquer vos inquiétudes par rapport à cette situation et poser en partie vos limites peut, en choisissant un moment plus serein, l'amener à réfléchir petit à petit, même si vous n'en percevez pas les effets de suite.

Nous vous joignons des articles en fin de réponse, qui vous apporteront d'autres éléments de réponse. Vous pouvez également en discuter avec d'autres personnes vivant ou ayant vécu une situation similaire à la vôtre via "les forums de discussion", et/ou laisser un témoignage via "les témoignages" disponibles sur notre site, dont nous vous mettons les liens ci-dessous.

Il est important que vous en restiez pas seule en effet, et vous avez eu raison de venir nous en parler. Il existe également des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des professionnels tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues proposent du soutien et de l'écoute pour les personnes ayant un problème de dépendance mais aussi pour leurs proches. Les consultations sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous en fin de réponse. Avec le confinement, nous ne pouvons vous dire si ces structures seront ouvertes, cependant certaines d'entre elles maintiennent des consultations téléphoniques.

Enfin, vous pouvez aussi nous contacter afin d'échanger sur cette situation avec un de nos écoutants, en profitant par exemple d'un moment où votre compagnon se trouve sur son bateau. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), soit par Chat de 14h à 2h du matin. Cela peut vous permettre momentanément de poursuivre votre réflexion et de trouver un peu d'apaisement dans cette période qui, comme vous le dites, est particulièrement anxiogène.

Avec tout notre soutien,

Bien à vous.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURE

ANTENNE DU CSAPA ARC-EN-CIEL

54 Quai du Bosc
34200 SETE

Tél : 04 67 78 41 39

Site web : amtarcenciel.fr

Accueil du public : lundi au jeudi 9h/12h30 et 13 h30 18h sauf mardi 17 et vendredi fermé

COVID -19 : accueil en présentiel avec gestes barrières

[Voir la fiche détaillée](#)

PERMANENCE DU CSAPA ARC EN CIEL

**9 boulevard Camille Blanc
Unité de Soins en Addictologie de l'Hôpital CHIBT
34207 SETE**

Tél : 04 67 78 41 39

Site web : amtarcenciel.fr

Accueil du public : Lundi matin (éducateur spécialisé) et un jeudi sur deux le matin (psychologue)

COVID -19 : accueil en présentiel avec gestes barrières

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Alcool info service](#)
- [Témoignages Alcool info service](#)
- [Comment aider un proche?](#)
- [Comment me faire aider?](#)