ALCOOL-IN

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT REFAIRE CONFIANCE ?

Par Dine Posté le 26/01/2021 à 15h31

Bonjour à tous,

J'avais des doutes, plusieurs prises de têtes où il m'a dit que ce n'était qu'occasionnellement, que cette fois là ... et comme une imbécile, je l'ai cru.

Or je me suis rendue compte que c'était bien plus important qu'un coup de temps en temps. A chaque fois que je le pensais, il était en réalité sous l'emprise de l'alcool.

Nous devons avoir une discussion parce qu'il continue de me mener en bateau : mais non ce n'était que du coca, ça faisait plus de 2 mois que je n'avais touché à rien, j'appelle quelqu'un qui m'aide une fois par mois ...
Et quand je lui demande des preuves : je n'ai rien à te prouver.

Donc cette fois ci c'est fini : soit il me dit tout et se fait réellement suivre, soit je m'en vais avec notre fils de 3 ans. Je ne veux pas qu'il grandisse avec l'image d'un père alcoolique, même si je l'aime et sais qu'il vaut mieux que ça.

J'ai bien vu qu'il est dit de ne pas mettre d'ultimatum mais comment faire autrement quand il ne veut pas en parler ?
Comment avez vous réussi à refaire confiance en une consommation « raisonnable » (=apéro entre amis) après tout ça ? Est ce tout simplement possible ?

D'avance merci de votre aide,

5 RÉPONSES

Moderateur - 26/01/2021 à 15h41

Bonjour Dine,

Soyez la bienvenue dans nos forums

Vous constatez que votre conjoint vous ment au sujet de l'alcool. Puis-je vous demander quelle interprétation vous avez, soit sur son état soit sur le fait qu'il vous mente ?

Cordialement,

le modérateur.

Dine - 26/01/2021 à 16h13

Ses parents boivent l'apéro tous les midis et tous les soirs. Il m'avait toujours dis qu'il ne voulait jamais être comme son père (de qui il a déjà du vider 1 ou 2 fois les bouteilles dans l'évier) et que je devais l'alerter là dessus.

J'ai eu un grand père alcoolique, un oncle alcoolique ... le sujet de l'alcool a toujours été assez sensible pour moi.

On s'est toujours dis qu'on se disait tout, on discutait énormément. J'ai toujours eu horreur qu'on me mente.
J'ai rempli un coffre complet de verre et une dizaine de sac poubelles. Alors qu'il me disait aller ranger le garage (qui est un gros bazar).

Aujourd'hui je ne sais pas où il en est, depuis quand, et surtout, comment je peux l'aider.

Dine - 26/01/2021 à 16h20

Je sais qu'il a toujours manqué de confiance en lui, malgré la façade qu'il veut donner à tout le monde.
Il n'arrive pas à trouver sa voix et s'attend à être dévalorisé tout le temps par tout le monde.
Même en le complimentant, il n'y croit pas.

Je pense que l'alcool est un échappatoire au son mal etre qu'il connaît aussi bien que moi. J'aimerai juste que sa fierté ne l'empêche pas d'aller se faire suivre par un psy, quitte à prendre des anti dépresseur un temps.

Sa famille n'est pas forcément d'un grand soutien. Ils ne parlent de rien de sérieux et c'est toujours un combat de coq au lieu des encouragements qui permettent de grandir sainement. Peu importe ce qu'il essaie, ils critiquent à chaque fois. Alors comment aurait il pu dépasser son manque de confiance en lui comme ça ...

Moderateur - 26/01/2021 à 17h33

Merci pour vos réponses

Le manque d'estime de soi et de confiance en soi - souvent alimenté de longue date par un entourage dévalorisant ou qui ne soutient pas - est déjà en soi un sérieux handicap pour pouvoir croire que l'on peut agir réellement sur les choses. Se retrouver "comme son père" dont il réprouvait l'attitude ou en couple avec une personne particulièrement sensible sur le sujet est un obstacle supplémentaire pour pouvoir s'emparer du sujet et tout simplement "le dire". Même sans cela l'alcool est malheureusement aussi un refuge commode et confortable, que l'on peut chercher à "protéger" mais aussi qui peut paraître vital si l'on en est dépendant. La culpabilité (de faire comme son père, de vous mentir, de boire...) et/ou le déni ("je ne serai pas comme mon père", "je n'ai pas de problème d'alcool", "je n'ai pas suffisamment confiance en moi pour me confronter à mes démons/problèmes") alimentent il me semble aussi bien l'envie de boire que la la pente du mensonge. C'est donc pour lui sans doute une situation bien compliquée, qui ne met peut-être pas en jeu sa seule fierté.

Je comprends que c'est, de votre côté, une trahison de votre "contrat" avec lui. Vous avez aussi, avec votre passé familial, une sensibilité particulière sur la question, qui doit rendre d'autant plus insupportable cette situation pour vous.

Vous avez bien lu que les ultimatums ne sont pas conseillés. Ils ne sont pas productifs parce que la personne qui boit est engluée dans plusieurs couches de problèmes et qu'elle ne peut s'en sortir qu'en faisant le cheminement nécessaire pour pouvoir se dire "ça suffit" ou "ce n'est plus pour moi". Bien sûr, face à un ultimatum votre conjoint peut décider de réagir : il ne veut pas vous perdre. Mais malheureusement il y a peu de chances que cela aille loin s'il n'est pas engagé lui-même dans l'idée qu'il doit se confronter à sa consommation.

Par contre vous êtes bien un aiguillon pour lui, qui ne le laisse pas s'assoupir dans sa consommation. Il boira dans votre dos mais fera sans doute attention face à vous. Plus positivement encore vous pouvez continuer à l'aiguiller sur la question d'avoir confiance en lui. Ce n'est pas facile de redonner confiance à quelqu'un. Cela se fait pas à pas. Mais ce qui est sûr c'est que cela nécessite que vous lui fassiez vous-même confiance ! C'est difficile voire impossible si vous regardez le court terme en vous attardant sur ses mensonges. Je vous suggère d'envisager que ses mensonges sont peut-être une "nécessité" pour lui actuellement, qu'ils ne vous sont pas directement adressés (s'il le pouvait il vous dirait la vérité). Par contre vous pouvez lui délivrer le message qu'il a de la valeur et que vous lui faites confiance pour qu'à moyen terme il se délivre progressivement de ses problèmes et qu'il trouve les ressources pour vous en parler. Il s'agit d'avoir un discours de vérité avec lui (vous n'êtes pas dupe) tout en temporisant peut-être votre déception et vos peurs bien normales pour essayer de regarder l'avenir. On peut se sortir d'un problème d'alcool. Il ne fait pas exception.

Prenez confiance en vous - aussi - sur le fait que vous pouvez réussir à lui être bénéfique à moyen terme. C'est à partir de cet état d'esprit-là plus que de ce qu'il fait que vous pouvez retrouver confiance en lui. Encore une fois ne vous arrêtez pas au fait que vous n'arrivez pas à lui faire dire la vérité ou qu'il a une fierté mal placée. Pariez sur la dynamique de vos échanges et de votre couple pour qu'elle crée un environnement favorable à son évolution. Tout au long de ce processus il me semble important que vous puissiez trouver un ou des interlocuteurs réguliers (proches, professionnels) pour faire le point et ne pas vous perdre. Car malheureusement il y a aussi ce risque que vous soyez épuisée par la situation, démoralisée et finalement en rupture totale avec lui. Les soutiens pour les proches existent et je vous encourage à essayer de trouver le vôtre. Vous pouvez être reçue dans les centres de soins (notre ligne téléphonique ou notre chat peuvent vous donner des adresses), l'association Al-Anon organise des groupes de parole pour l'entourage et ce forum contient des conversations auxquelles vous pouvez vous joindre aussi. Utilisez-les. Cela fait avancer.

Gardez espoir.

Cordialement,

le modérateur.

LCoffee - 31/01/2021 à 00h32

Bonjour à Dîne et au Modérateur,

Merci pour ce témoignage et la réponse.

Je compatis, Dîne, dans ce sentiment de trahison que l'on ressent face à un alcoolique.
Mon compagnon avec qui je suis depuis plus de 3ans est la première personne alcoolique à laquelle je suis confrontée. C'est pour cela que j'ai cru, au début, ses belles paroles qui disaient qu'il allait se calmer et arrêterait tout ça (fête, sorties, alcool etc...)... J'attends j'attends toujours, depuis 3 ans j'attends un changement, une évolution dans notre vie de couplé, de pouvoir partir en vacances sereinement (avoir des économies et que ça ne soit pas la picolade tous les jours). Et quand il me répète (généralement après une cuite et pleins de regrets), "fais moi confiance, tu vas voir" je réponds "oui, oui" sans aucune conviction mais juste pour avoir la paix. Je n'arrive plus à avoir confiance c'est impossible. Il me fait encore des promesses je fais mine d'y croire mais ne suis pas le moins du monde surprise quand cela tombe à l'eau, je ne ressens même plus une grave trahison, juste une légère déception. "bof, c'est comme ça"
Je suis usée, usée jusqu'à la moelle mais ne parviens pas encore à partir pour sauver ma peau car je sais que ça sera pire pour lui si je m'en vais.
Nous avons quand même entamé certaines démarches ensemble, il est allé voir 2 fois l'addictologue en 4 mois et dois faire des prises de sang au vue de repasser son permis de conduire, donc il devrait arrêter une quinzaine de jour pour retrouver des taux normaux... Va-t-il y arriver ? Rien n'est moins sûr ! Est ce raisonnable qu'il récupère son permis ? Je ne crois pas non plus... Mais je passe mon temps à faire son taxi... Je n'ai que 30 ans, lui 40. Dois-je avoir confiance en un alcoolique qui s'est envoyé 5 bières, un whisky coca et une bouteille de rouge entre 13h et 23h aujourd'hui alors qu'il a ses 2 enfants (4 et 8 ans) à sa garde ce week-end ?