

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### BESOIN DE SOUTIEN...

---

Par [Lumberjack02](#) Posté le 22/11/2021 à 07h04

Bonjour à tous.

Je suis en couple avec la mère de mes enfants depuis des années et depuis plus d'un an, elle a sombré dans l'alcool...

Elle a eu une mauvaise influence qui l'a fait tomber dans le monde de la "fête". Et depuis elle s'auto détruit...

Elle en est arrivée à une demie bouteille d'alcool fort par jour... Elle ne mange pratiquement plus...

Elle est consciente de ce problème lorsqu'elle est sobre.

C'est très compliqué à vivre au quotidien, je dois toujours prendre des pincettes pour discuter sinon elle se braque et se réfugie encore plus dans l'alcool.

Nous avons discuté de la possibilité d'envisager une "cure" en contactant le Csapa, elle n'est (pour l'instant) plus contre, car elle se rend compte que sa dépendance augmente...

Pensez-vous que cela pourrait vraiment changer quelque chose ?

Est-ce que quelqu'un est dans la même situation que nous ?

Je sais bien que chaque personne réagit différemment par rapport à ce problème. J'essaie juste de trouver une "solution" pour l'aider au mieux.

Merci.

### 5 RÉPONSES

---

[Pépité](#) - 22/11/2021 à 13h53

Bonjour,

Bienvenue sur ce forum. Elle a de la chance de vous avoir car je lis de la douceur dans vos propos.

La décision du sevrage lui appartient tout comme il vous appartient de lui dire ce que vous ressentez en disant JE.

Il est temps pour vous de prendre du recul face à ce malheur qui retentit sur votre couple, sur votre famille. Faites le bilan sur vos attentes, vos valeurs et vos limites et parlez-en avec elle.

Chacun doit s'exprimer en respectant son tour de parole et avec le plus de bienveillance possible même si la souffrance ressortira inévitablement.

Je ne sais rien de vous mais tout est en lien avec les émotions et l'expression de soi.

Faites chacun le récit de votre vie en écrivant dans un cahier. Sans vous juger. Parlez et parlez aussi de vos journées, de vos difficultés. Partagez des moments le soir autour de la préparation des repas par exemple. Échangez les uns avec les autres.

Vous avez besoin de vous manquer, de vous réaliser à l'extérieur pour mieux vous retrouver. Cela passe par des petits projets qui ont du sens comme faire partie d'une association, marcher, développer l'empathie en discutant avec les autres.

Avant tout, prenez soin de vous, c'est la clé.

En attendant, racontez-nous quelles sont ses intentions vis-à-vis de sa consommation ?

Pépité

---

[Lumberjack02](#) - 22/11/2021 à 19h12

Merci Pépité pour votre message plein de bienveillance.

Quand il est possible de discuter avec elle, elle dit vouloir baisser sa consommation pour revenir à quelque chose de "normal". Comme prendre un apéritif ensemble le soir avant de dîner, se raconter sa journée.

Le souci est qu'elle boit seule en rentrant du boulot en début d'après-midi, et c'en est arrivé à une bouteille de rhum tous les deux jours...

Je sais que le lieu où nous vivons et son boulot ne lui conviennent plus...

Je cherche depuis plusieurs semaines à déménager pour, je l'espère, qu'elle se sente mieux..

J'essaie autant que possible de lui changer les idées les week-ends. En semaine c'est compliqué je rentre vers 19h00...

J'ai pris un nouveau rdv avec le Csapa aujourd'hui, malheureusement la dame m'expliquait que vu que le covid repart à la hausse, toutes les cures sont annulées pour le moment... (vraiment pas de chance)

---

#### **Fleur2Lys - 23/11/2021 à 12h13**

Bonjour,

De mon expérience personnelle, même si chaque conjoint est différent, le déménagement et le changement de travail n'ont pas résolu l'addiction. Une psychologue m'avait averti de ne pas mettre trop d'espoir dans cette entreprise car la source du mal-être de mon conjoint et son alcoolisme était antérieur à ces problèmes.

Toutefois, le changement de région nous a offert un nouveau cadre de vie plus confortable. Il y a également eu son lot de difficultés mais le CSAPA de notre nouvelle ville est un atout précieux.

Ma moitié n'a jamais fait de cure mais il prend actuellement un médicament (Revia) prescrit par un membre du CSAPA qui lui fait réduire drastiquement sa consommation. Si la personne boit malgré tout, cela la rend malade ou renforce les symptômes de l'ivresse (l'envie de dormir, notamment).

C'est un peu une manière brute de lutter contre l'alcool mais mon conjoint récupère ainsi un certain contrôle. Quand il commence à boire et tant qu'il lui reste de l'alcool dans le sang, c'est très compliqué pour lui de dire stop. Le médicament lui permet de mettre ce stop même si sa volonté flanche ensuite.

Ce petit aparté sur ma propre situation achevé, attention de ne pas faire peser de responsabilités trop lourdes sur vos épaules. Je suis passée par là et je sais que c'est dur mais vous ne pouvez pas être derrière elle H24. Vous n'êtes pas son garde-fou. Elle finit plus tôt et elle fait le choix de boire. Ce n'est pas votre faute. De même, vous vous veillez à lui changer les idées le week-end mais ne vous oubliez pas. Soufflez un peu de temps en temps et pensez à vous. À bout, on n'est plus bon à rien, pour nous comme pour eux.

En tout cas, d'après vos messages, vous semblez plus proactif qu'elle, or, comprenez bien que malgré toute l'énergie que vous mettez dans des solutions, la démarche de soins ne portera que si elle y participe pleinement et cela semblera démoralisant en cas d'échecs.

Quoiqu'il en soit, on sent tout l'amour que vous lui portez dans vos écrits. Je vous souhaite que les choses avancent sereinement de votre côté. Bon courage à vous et ne vous oubliez pas.

---

#### **Lumberjack02 - 24/11/2021 à 10h48**

Merci Fleur2lys pour votre témoignage.

Vous confirmez ce que je pensais déjà, à savoir que ça doit venir d'elle...

J'espère de mon côté que de déménager et changer de travail l'aideront car ce sont vraiment des causes de son mal être...

J'essaye de prendre du recul mais c'est très compliqué, j'ai également mon entreprise à gérer, les enfants... J'essaye vraiment mais mon esprit n'est préoccupé quasiment que par ça... L'aider, trouver des solutions...

C'est un mélange de culpabilité et d'impuissance difficile à gérer...

Et tant que l'on ne vit pas notre situation, on ne peut pas comprendre.

C'est pour cela que je vous remercie vous et Pépité pour votre message, on se sent moins seul...

---

#### **Pepite - 24/11/2021 à 13h00**

Bonjour Lumberjack02,

Vous subissez et cela ne peut pas durer car il y aura de la casse, pour vous, pour votre famille.

Prenez un peu de distance par rapport à cette situation afin de réfléchir, de vous reconnecter à vous et à vos valeurs.

Je lis que vous êtes entrepreneur avec son lot de responsabilité. Néanmoins, organisez vous pour prendre quelques jours sans elle, peut-être avec vos enfants si vous ne pouvez pas les confier.

Dans tout cela, des limites et un cadre s'imposent pour que votre milieu permette à vos enfants de se développer dans une niche sensorielle affective et sécurisante. Vous n'avez pas à la prendre en charge, sauf pour la soutenue dans un projet qui a du sens.

Parlez avec elle de vos envies, de vos attentes, de vos difficultés sans la juger. A elle aussi de s'exprimer sur ce qu'elle envisage et ses intentions.

Prenez soin de vous, c'est important.

Bien à vous,

Pépité

---