

BESOIN DE VOTRE AVIS SVP

Par Amour69 Postée le 12/06/2022 20:05

Bonsoir Je suis en couple depuis octobre 2015 avec un homme de bientôt 30 ans ,j'en ai 43 ans . Un ado de presque 14 ans d'une précédente union. J'ai rencontré mon conjoint actuel au travail ,il m'a jamais caché sa consommation quotidienne d'alcool et cannabis mais j'espérais très fortement qu'il arrête de lui même . Les années passant cela ne s'est pas produit ,même si ses consommations sont très aléatoires ,mais son humeur imprévisible,ce qui nous a conduit à nombreuses séparations.. Durant ces séparations il retourne vivre chez sa mère ,ce qui nous permet à chacun je pense de réfléchir sereinement sur la situation,mais visiblement même chez sa mère il se conduit comme chez moi , imprévisible il peut aller jusqu'à insulter ou casser du matériel. Actuellement nous avons repris le contact ,et nous voyons les WE quand mon fils est chez son papa. Et ce matin,sa mère lui envoie un message pour lui demander de rester chez moi quelques jours car elle a le covid,elle sait pourtant que je le vois quand mon fils est absent pour le préserver d'une relation encore fragilisée. Je suis perdue ,je culpabilise car j'ai l'impression de m'être détachée et pour autant pas complètement puisque je ressens encore cette culpabilité et cette impuissance et bien-sûr un attachement à lui. J'ai tout essayé avec lui ,la douceur ,l'écoute,la patience ,mais rien ne lui a apporté de l'aide ou alors provisoirement. Puis la colère ,la peur ,et l'impatience m'ont rendue aigrie ,je pèse mes mots pour lui éviter tout ce qui pourrait le motiver à boire davantage ,mais je me sens maladroite et hyper moraliste envers lui . C'est l'ascenseur émotionnel,il est parti toute a l'heure de chez moi ,après avoir passé une bonne partie de la journée à chercher un hôtel ,ça me rends triste de vivre ça mais j'ai très peur de faire encore confiance car je sens que rien est consolidé.

Mise en ligne le 13/06/2022

Bonjour,

Ce que vous nous exposez de votre situation et de vos ressentis relèvent en effet de la complexité qu'induit le positionnement face à un proche dépendant.

Vouloir aider un proche quand il n'en fait pas la demande et accepter sa propre impuissance sont des éléments qui peuvent déstabiliser et faire souffrir. À plus forte raison, si le comportement du proche menace l'équilibre du couple et le bien-être de chacun.

Votre compagnon est le seul à pouvoir décider de réduire, maîtriser ou cesser ses consommations. Comme partenaire, vous n'avez pas l'influence nécessaire pour qu'il cesse de consommer.

En revanche, les conséquences de ses addictions sur son comportement sont des éléments qui vous malmènent et on le comprend très bien.

C'est pourquoi, il est important d'exprimer et/ou de décider jusqu'où la situation est tolérable pour vous.

Ce qui est très positif, c'est que vous l'avez déjà mis en œuvre pour pallier aux conflits lorsqu'il retourne chez sa mère.

Or, aujourd'hui vous sentez que son comportement ne s'améliore pas. Peut-être aussi que les moments de séparation vous ont permis d'évaluer un peu mieux vos propres besoins.

Vous ressentez toutefois une forte culpabilité et êtes tiraillée dans vos sentiments et émotions. Se sentir responsable de l'autre peut induire beaucoup de culpabilité, or vous n'êtes nullement responsable de ses difficultés .

Il est important d'exprimer de votre place, comment cette situation agit sur votre bien-être ou votre mal-être et de prendre des décisions qui soient les plus opportunes pour vous-même.

C'est pourquoi, il nous paraît intéressant que vous puissiez en parler avec des tiers neutres et professionnels. Cela vous permettra d'apaiser la question de la culpabilité et de clarifier vos priorités.

Des consultations en addictologie destinées aux proches de personnes dépendantes sont possibles. Ce serait l'occasion pour vous de faire le point sur l'intérêt d'agir au mieux pour vous, là où vous le pouvez. Des professionnels peuvent vous aider à réfléchir objectivement face à la réalité de votre compagnon et la votre au travers de vos besoins.

Si on ne peut pas vraiment agir sur l'autre, il est en revanche possible de prendre des décisions pour soi-même. En réinterrogeant ses propres valeurs, ses capacités et ses limites propres.

Des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) proposent aux proches des consultations anonymes et gratuites. Médecin addictologue, psychologue et infirmier reçoivent toute personne concernée de près ou de loin par une addiction.

Vous trouverez en bas de page un lien avec les coordonnées d'un CSAPA à Lyon, si ça ne correspond pas vous pourrez effectuer une recherche dans la rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d'y indiquer votre ville et de cocher le critère « soutien familial ».

Enfin, si vous souhaitez parler de votre situation par téléphone avec un écoutant d'Alcool-info-service, vous pouvez composer le 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements

Bien à vous

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

CSAPA LYON PRESQU'ÎLE - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 69

22 rue Seguin
69002 LYON

Tél : 04 72 65 06 00

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30

Accueil du public : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30

Service de prévention : prevention.aura69@addictions-france.org tél. 04 72 65 30 15

Centre de documentation : Août 2022 - accueil en présentiel sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)