ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL ET BIPOLARITÉ

Par Bebe77 Posté le 30/12/2022 à 23h54

Bonjour,
Je poste ce message comme une bouteille à la mer….
C'est au sujet de mon ami de 43 ans. Je dis ami mais c'est en fait bien plus que ça.
Nous habitons à plusieurs centaines de kilomètres l'un de l'autre.
J'ai su très vite et il m'a avoué être alcoolique depuis de nombreuses années.
Il a toujours été instable, pendant plusieurs mois très amoureux et du jour au lendemain prenant ses distances, faisant le mort.
Il y a quelques mois il a été diagnostiqué HPI, HPE, bipolaire type 2. Cela m'a permis de comprendre un peu mieux ses réactions.
Depuis cet été il ne va pas bien. Je le sais parce que je le sens et qu'il me l'a dit. Ce qui m'inquiète c'est que ça dure plus longtemps que d'habitude. Jusqu'à il y a peu je lui envoyais des messages pour lui changer les idées et lui montrer mon soutien, ce qu'il semblait apprécier.
Il y a environ 2 mois, je lui ai dit que je venais le voir. Il m'a répondu « non, laisse moi tranquille ». Sur le coup j'ai trouvé ça très violent et ai a mon tour fait la morte. Mais je commence à me poser des questions ? Dois je le laisser dans sa souffrance ? Après ces quelques semaines dois je me manifester à nouveau ? Qu'attend il ?

29 RÉPONSES

Today - 02/01/2023 à 00h50

Bonsoir bebe77,

Je me permets juste de vous suggérer de vous poser juste cette question : qu'attendez-vous, vous ?
Parce qu'au final, c'est ce qui importe le plus.
Votre "ami" a 43ans. Diagnostique d'un trouble de la personnalité posé. Je dirai que les clés sont entre ses mains maintenant.
A part lui proposer votre aide/soutien, je ne vois pas ce que vous pouvez faire de plus. Ne peut être sauvé que celui qui le veut.

BrownXYZ - 02/01/2023 à 01h56

Bonjour,
Ne le prenez pas mal, mais je ne trouve pas forcément qu'il a été méchant dans sa réponse à votre proposition d'aller le voir. S'il n'est pas bien, il ne souhaite effectivement pas partager son mal être avec vous ou vous le monter. Cela peut être une manière maladroite de vous protéger. Profitez peut-être de cette nouvelle année pour lui envoyer un message ? Vous n' avez rien à y perdre et vous serez fixée. Bon courage à vous.

Bebe77 - 02/01/2023 à 18h35

Peut être me suis je braquée suite à sa réponse mais c'est vrai que je l'ai pris très violemment. Peut être un tort de ma part….
Je lui ai envoyé un gentil message de bonne année hier lui souhaitant de trouver la sérénité et le bonheur, il n'en a pas encore pris connaissance. J'espère avoir un retour de sa part

Today - 03/01/2023 à 00h03

Bonsoir bebe77.

Je vais peut-être être abrupte ou à côté (ce qui est possible n'ayant que peu d'éléments de votre histoire).

Je réitère ma question. Qu'attendez-vous pour vous ?

Vous vivez une relation à distance.
Amoureux au départ, il ne le montre plus depuis plusieurs mois.
Il acceptait vos échanges mais ne voulait pas vous avoir à ses côtés.
Il est bipolaire, alcoolique. L'alcoolisme va souvent de paire avec des troubles mentaux, de la personnalité. Toute autre addiction par ailleurs.
Dans votre relation, vous semblez donner bien plus que lui depuis un moment.
Vous semblez très attachée à lui et attendez plus de la relation "amicale" actuelle qui semblait lui convenir de son côté.

Vouloir l'aider, le "sauver" est tout à votre honneur mais....le veut-il, lui ? Est-il prêt ?
Parce que vouloir sauver quelqu'un qui n'est pas dans cette démarche est voué à l'échec et le risque d'être dans le triangle de karpman est grand, la toxicité qui va avec aussi.

Bebe77 - 03/01/2023 à 17h40

Today,
Je n’attends rien de particulier pour moi.
J’aimerais comprendre le fonctionnement des personnes alcooliques bipolaires et savoir quel comportement adopter avec lui.
Je veux simplement être présente pour lui

Today - 03/01/2023 à 19h32

Bonjour bebe77.

Dans ce cas, je ne peux que vous conseiller de bien vous renseigner sur le trouble bipolaire, les phases up et down dont vous avez eu expérience tout au long de la relation. Ainsi que sur l'alcoolisme. Par le biais de livres, d'articles, de témoignages...
Sans traitement, les phases up et down persisteront de manière intense....sous traitement, elles apparaissent toujours mais de manière plus atténuée.
La difficulté pour les personnes qui viennent d'être diagnostiquées bipolaires réside dans le suivi du traitement qu'elles abandonnent très vite, parfois parce qu'elles se sentent comme "anesthésiées" au niveau de leurs émotions.
L'alcool, commorbidité fréquente de ce trouble, accentue l'intensité des épisodes up et down...et les précipitent aussi.
L'alccol est compulsif.
Nul besoin de préciser que l'abstinence totale reste le seul traitement possible.

D'un autre côté, où en est-il dans le suivi de ses troubles et son implication dans ses soins ? Dans l'acceptation aussi de ses troubles ?

Après, comme je vous l'ai dit, à part l'accompagner en respectant son rythme et ses choix, vous ne pouvez rien faire de plus. Lui seul peut être décisionnaire et acteur dans la voie qu'il choisira.
Si seuls les échanges virtuels avec vous lui suffisent, ne demander pas plus s'il n'est pas preneur.
Voyez aussi de votre côté si vous êtes prête à vivre une relation "instable" , avec des "hauts et des bas" qui n'auront pas de sens pour vous et dont vous n'aurez pas la "maîtrise".

Quand à sa souffrance, malgré toute l'aide que vous pourriez lui apporter, elle est sienne.

Bebe77 - 04/01/2023 à 07h44

Today,

Voulez vous dire que je semble plus attachée à lui que lui ne l’est à moi ?
Je ne pense pas qu’il ne veut pas être sauvé, je crois plutôt qu’il est dépassé

Bebe77 - 04/01/2023 à 08h11

Today,
Je trouve votre message plein de sensibilité….
La position de l’entourage est tellement difficile, j’ai toujours la sensation de marcher sur des œufs.
Je ne sais pas où il en est quant à son traitement et son suivi.
A plusieurs reprises j’ai failli aller le voir, comme ça, sans prévenir mais après réflexion je ne suis pas certaine qu’il apprécie

Today - 04/01/2023 à 14h14

Bonjour bebe77.

Franchement, vous êtes attachée à lui.
Lui, je ne sais pas.

Les troubles psychologiques, seuls des professionnels sont habilités à les diagnostiquer. C'est tellement complexe qu'il n'y a souvent pas de diagnostic posé dès la 1ère séance.
De plus à l'heure actuelle, il y a une tendance à s'auto-diagnostiquer hpi, hpe ou de poser des diagnostiques tels que PN..ect.

Pour votre ami le diagnostic a été posé.
Mais au delà de la bipolarité, il faut s'intéresser aussi à un éventuel trouble de la personnalité associé et ainsi aux mécanismes de fonctionnement inhérents.

C'est pour cela que je vous ai suggérë de vous demander à vous qu'attendez-vous ?
Si vous attendez par exemple une relation amoureuse épanouissante pour vous deux, il vous faudra savoir si elle correspond à l'heure actuelle à vos attentes. Ne pas se projeter dans un avenir hypothétique qui sera (ou pas) quand il ira mieux (ou pas)....il y a un potentiel en chacun de nous, mais il ne se révèle pas chez tous car il faut en avoir conscience et envie aussi. Parfois le "bagage" est trop lourd ou trop complexe pour y arriver.

C'est pour cela qu'il est important de se poser les bonnes questions...le sens que l'on met à nos actions, pourquoi/pourquoi le faisons-nous vraiment ?
Exemple,: souvent, vouloir aider ou sauver quelqu'un à tout prix n'est finalement qu'une projection que nous faisons sur l'autre car c'est

nous-même que nous voulons sauver.

Bebe77 - 05/01/2023 à 13h44

Plus les jours passent plus je suis inquiète de son manque d'activité sur les réseaux.
Peut être est il hospitalisé. Je ne sais que faire

Today - 05/01/2023 à 16h44

Vous ne pouvez rien faire.
Pourquoi penser à une hospitalisation ? Il peut aussi ne pas vous repondre parce qu'il n'a pas la dispo pour cela ou qu'il ne le souhaite plus ou qu'il n'en a pas besoin. Le silence d'une personne peut s'expliquer de différentes manières et vous semblez y chercher une explication autre que le fait qu'il puisse vous avoir fermer la porte.
Vous "surveillez" ses activités sur les réseaux sociaux et en déduisez une possible hospitalisation qui justifierait qu' il y soit moins.....mais il peut y aller en vous ayant tout simplement bloquée. Ainsi vous ne pouvez voir ses activités/présences dessus.
A la limite, puisque vous vous inquiétez pour lui face à ce silence, voyez pour éventuellement contacter un de ses proches afin d'être apaisée ou fixée.

Bebe77 - 05/01/2023 à 18h07

Today,

Vous ne comprenez pas. Il n'est pas silencieux simplement face à moi, sinon j'aurais interprété les choses différemment bien évidemment.
Je le sais pas bien alors oui je m'inquiète,. J'agis et réagis en amie

---

Today - 05/01/2023 à 18h29

Alors prenez contact avec quelqu'un de proche de lui afin d'en savoir un peu plus et pouvoir peut-être ainsi être rassurée.

Bebe77 - 06/01/2023 à 09h35

Une difficulté supplémentaire ; il est seul dans la région où il se trouve….

Today - 06/01/2023 à 15h44

Il n'a pas de famille ou d'amis proches avec qui vous auriez un lien et qui eux pourraient éventuellement vous répondre même si pas à proximité de lui ?
Si non, vous n'avez d'autres solutions que de patienter qu'il refasse surface un jour.

Bebe77 - 06/01/2023 à 17h30

Il vient juste de refaire surface. Il me souhaite une bonne année et m'envoie quantité de bisous.
J'en reviens à ma première question ; comment dois je réagir ? Je ne veux pas être trop insistante ou intrusive en lui demandant comment il va…. QJe ne sais pas

---

Today - 06/01/2023 à 19h12

Il vient de refaire surface.
Et bien je dirai faites-le comme vous le ressentez vous tout simplement. Si vous voulez savoir comment il va, demandez lui.
Il vous a donné une "raison" expliquant son silence ?

Bebe77 - 10/01/2023 à 10h41

Today, puis je vous demander si vous êtes vous même consommateur ou famille de ?
Je sais que quand il ne va pas bien il se renferme dans sa bulle. Je ne veux pas lui « rentrer dedans » en semblant lui demander des comptes et lui demandant le pourquoi du comment.

Today - 10/01/2023 à 14h01

Bebe77

Je suis alcoolique abstinente depuis près de 16 mois, donc ancienne consommatrice.

En ce qui concerne votre relation avec votre ami, d'après lecture de vos écrits ici, vous semblez en souffrir (?).
Nous sommes sur un forum "malades alcooliques" et/ou famille de...mais est-ce uniquement l'alcoolisme de votre ami qui vous soucie ?

Bebe77 - 10/01/2023 à 14h30

C’est son alcoolisme et sa bipolarité. C’est ce qui influe sur son comportement

Today - 10/01/2023 à 17h35

L'alcoolisme, l'on peut en sortir même si très difficile (surtout solo sur le long terme) avec des risques de rechute.
La bipolarité non. Seul suivre un traitement et un suivi psy pourront en atténuer les phases qui seront tout de même présentes mais "gérables".
Avez-vous fait un point sur votre relation lorsque vous échangiez avant "l'épisode de silence"? Ça me semble important, surtout dans le cadre d'une relation à distance. Une fois le statut d'une relation bien posé, il me semble plus aisé de tracer ensuite la conduite à tenir.
Et je réitère, la meilleure façon d'accompagner quelqu'un "bipolaire" est de se renseigner un maximum sur ce trouble. Ce peut être par des livres, articles sur la toile, professionnels.
Cela vaut pour n'importe quelle maladie. L'alcoolisme en fait partie.
L'alcoolisme (ou autre addiction) va souvent de pair avec un trouble bipolaire. L'alcool n'a pas engendré la bipolarité mais la bipolarité a favorisé l'alcoolisme.
Pour se sortir de son alcoolisme. Il devra "stabiliser" son trouble très certainement. Et pour stabiliser son trouble, il devra sortir de son alcoolisme.

Bebe77 - 10/01/2023 à 22h14

Bravo à vous pour votre parcours.

Je me documente un maximum sur la bipolarité, l’alcoolisme et la bipolarité….
Nous n’avons pas fait de point récent sur notre situation. Il est très instable. Un de ses derniers messages avant son repli sur lui était qu’il avait une attirance pour moi, qu’il ne savait pas si notre relation était possible ou non et qu’il n’avait pas connu de personne lui faisant ça

Today - 12/01/2023 à 01h35

Bebe77.

C'est plutôt flou.
De part ce discours, tout est possible finalement. Il ne se positionne pas franchement.
En moi cela aurait tendance à faire sonner une alarme rouge.
Bipolaire ou quelqu'un qui me garde sous le coude ?
Mais ça c'est moi.

Maintenant, je ne connais pas votre histoire avec cet homme.
Je ne suis pas non plus une professionnelle dans le domaine des troubles mentaux.
Vous êtes seule apte à juger de votre relation avec cet ami.
Je vous conseillerai juste de ne pas vous oubliez vous dans cette histoire, vos limites, vos attentes. Aider ne doit pas amener à s'oublier soi sous peine de risquer de sombrer soi-même (et je ne parle pas de l'alcool forcément).

Concernant l'alcoolisme (sujet de départ) de votre ami, n'hésitez pas aussi à demander conseil à des professionnels. Il existe aussi des groupes de soutien/parole aux co-dependants.

Bebe77 - 12/01/2023 à 12h32

Me garder sous le coude j’y ai déjà pensé sauf que nous sommes à plusieurs centaines de kilomètres l’un l’autre. Il n’y a aucun intérêt de sa part

Bebe77 - 12/01/2023 à 19h20

J’ai pu échanger ce soir quelques messages avec lui, comme cela n’était pas arrivé depuis des mois. Il me dit que ça va mieux et que les médicaments font effet

Today - 13/01/2023 à 00h46

Ne prenez pas mal ce que je vais vous écrire car ce n'est pas mon intention et de plus je peux parfaitement me tromper.

Avant l'arrêt de l'alcool, j'aurais réagi comme il me semble que vous le faites actuellement.
J'aurais accepté les silences, je me serais triturée le cerveau à essayer de comprendre son comportement, les silences, les chauds/froids, trouver des justificatifs ou tout au moins essayer d'en trouver pour expliquer et excuser les comportements.... J'aurais trouvé ça normal de reculer mes limites pour "garder" la relation, pour aider à tout prix car c'est ce que l'on fait lorsque l'on tient à quelqu'un.
Aujourd'hui je sais que je me pencherai plus à savoir ce que m'apporte la relation, à savoir ce qu'elle me fait (bien-être ou pas) Je sais aussi que comprendre n'est pas excuser. Je sais ce qui est bon pour moi, quelles sont mes limites et comment les préserver. Et cela pour tout type de relation.

Quel intérêt pour lui ? Je ne sais pas.

Mais vous dans tout ça ?

Bebe77 - 13/01/2023 à 14h40

Today,

Rassurez vous, je ne prends pas mal ce que vous écrivez.
Pensez vous que j'en fasse trop pour lui ?
Effectivement c'est plutôt une relation atypique entre lui et moi mais néanmoins très forte.

Today - 13/01/2023 à 19h23

Bebe77.

Disons que j'ai l'impression que vous donnez plus que vous ne recevez, que vous "portez" plus la relation d'après ce que vous écrivez.
Je ne sais pas depuis combien de temps vous avez débuté la relation, si vous vous connaissez depuis longtemps.
Vous avez l'air d'être quelqu'un de très empathique mais vous donnez l'impression de vous oublier dans cette relation.
Une relation saine ne fait pas souffrir. Et vous m'avez semblé en souffrance dans vos écrits.
L'on a parfois trop tendance à accorder trop d'importance aux mots qui ne restent que des mots....alors que les actes sont finalement plus révélateurs.
Aider, oui mais se préserver surtout

Bebe77 - 16/01/2023 à 15h55

Today,
Effectivement, je donne plus que je reçois, c'est un fait. Cela n'a pas toujours été le cas et c'est à cause de la ou plutôt des maladies (alcoolisme et bipolarité).