

MON CONJOINT A UN SOUCI AVEC L'ALCOOL, IL EST DANS LE DÉNI

Par tigbull Postée le 12/06/2023 18:01

Bonjour à tous, Mon conjoint a depuis de nombreuses années une tendance à boire régulièrement ; il n'a jamais pensé ni reconnu être alcoolique, et cela n'a jamais été franchement abordé ensemble, sachant qu'il était très rarement saoul, sauf de rares fois en retour de fêtes ou repas entre amis Il y a quelques années, il a d'ailleurs enfin arrêté de boire tous les jours, de sa propre initiative, et même lors de nos sorties entre amis, il ne dépassait jamais la limite de la lucidité. Or, depuis cette année, à chaque fois que nous allons manger chez des amis, les retours sont difficiles (pas de danger en voiture, c'est moi qui suit Sam !); Les symptômes : il bafouille, parle lentement, comme si sa langue était pâteuse (comme dirait son petit - fils : Papy, tu ne parles pas comme d'habitude, tu t'es fait opérer de la bouche...), il est agité et même infernal particulièrement en voiture ; dès que nous rentrons, il s'endort, et cela va mieux au réveil. Bref, le souci c'est que quand je cherchais à lui en parler le lendemain, il n'a jamais compris ce que je voulais lui dire, résultat, à chaque retour, je me ferme, et cela a fini par mal tourner, car je lui ai dit ce que je pensais, après qu'il m'ait sommé de le faire, alors qu'il n'avait pas dégrisé. Je lui ai dit ce que je pensais, le lendemain, rebelote, nous repartons chez des amis, et il ne change pas son attitude, sauf que cette fois il était limite provoquant et violent (portes claquées, etc...) Bref, j'ai pris la voiture et je suis partie, et il m'a alors dit que par amour, il ne boirait plus d'alcool lors de nos sorties.... sauf que je suis persuadée que cela ne tiendra pas. Il est toujours dans le déni total, et pense que je le confonds avec mon Parrain, qui était aussi un buveur invétéré, et il n'arrête pas de me répéter qu'il n'est pas lui.... Et quand je cite les réflexions de ses proches, il me répond : "mais pourquoi tiens tu comptes des autres ?" Il dit que, comme il a arrêté de boire tous les jours, il tient moins bien l'alcool.... Je vous avoue qu'il est l'Homme de ma vie, mais que j'ai atteint mes limites, et surtout, je ne sais plus comment l'aider, sachant qu'il n'a absolument pas conscience de sa maladie Merci par avance des conseils que vous pourrez me donner, Bien cldt

Mise en ligne le 14/06/2023

Bonjour,

Au travers de votre témoignage, nous percevons votre détresse et votre sentiment d'impuissance face aux consommations de votre conjoint. Vous avez remarqué que depuis cette année les effets que produisent l'alcool sont différents, son comportement laisse à penser que son organisme supporte moins bien l'alcool mais chaque fois que vous abordez le sujet avec lui, qu'il soit encore sous effet ou qu'il soit sobre, il rejette le dialogue. Vous l'aimez mais vous avez atteint vos limites et avez besoins de conseils.

Comme vous avez pu le constater, malgré tous les faits attestant d'une consommation, une personne dans le déni ne pourra reconnaître ses problèmes avec l'alcool. Le déni est un mécanisme psychologique très fort et inconscient qui, en quelque sorte, a pour but de "protéger" la personne de la réalité. Prendre conscience de ses consommations d'alcool pourrait peut-être provoquer le mal-être que votre conjoint cherche à dissimuler grâce à l'alcool.

Tant que votre conjoint sera dans le déni, la discussion au sujet de l'alcool risque d'être compliquée. Puisque pour lui, il n'y a pas de consommation excessive, le risque, en lui exprimant les faits que vous constatez, est de provoquer des conflits, des incompréhensions entre vous ainsi que de la souffrance.

En ce qui concerne les exemplarités que vous avez autour de vous, il est effectivement possible que ce sujet fasse conflit, car il est souvent peu pertinent de comparer des histoires singulières. Chaque personne a un rapport très personnel avec l'alcool, sa maîtrise, les raisons de consommer propres à chacun, les capacités d'arrêt. Il est tout a fait possible pour certaines personnes de réduire et arrêter leur consommation pour des raisons qui font sens pour elles quand c'est impossible pour d'autres.

Vous pouvez l'encourager, le soutenir, l'écouter mais vous ne pouvez malheureusement pas agir à sa place.

Il est le seul à pouvoir agir et déterminer ce qui est bon pour lui. Dès lors que votre conjoint sera prêt à se faire aider et à réfléchir à propos de cette consommation, il pourra s'il le souhaite, contacter une structure de soins qui lui proposera aide et soutien dans le cadre d'une démarche de soins. Cela peut être un sevrage ambulatoire (un accompagnement sous forme de rendez-vous réguliers le temps nécessaire) ou un sevrage hospitalier (une hospitalisation complète d'une durée allant entre 1 et 6 semaines)

Ces structures de soins s'appellent des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Votre conjoint y sera accueilli par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) de manière bienveillante et non jugeante. Les entretiens proposés sont confidentiels et la prise en charge est gratuite. L'accueil se fait sur rendez-vous.

Sachez aussi que les CSAPA reçoivent également l'entourage des personnes qui consomment et proposent un soutien psychologique. Si votre conjoint ne souhaite pas être aidé pour le moment, vous y serez accueillie indépendamment du fait qu'il soit suivi ou non dans ce centre. Ce peut être un moyen de vous sentir moins seule face aux difficultés, d'investir un lieu de parole sécurisé où déposer vos inquiétudes et vos tourments, de bénéficier de conseils pratiques face à ce que vous vivez au quotidien. Les professionnels qui y travaillent savent à quel point il est difficile de faire face à ce type de situation. N'hésitez pas à prendre contact pour un premier rendez-vous afin de faire le point avec eux : ils pourraient vous aider à réfléchir à des pistes possibles pour avancer, réussir à poser vos propres limites et penser ainsi à vous protéger des conflits que vous subissez.

Comme nous ne connaissons pas votre ville/département, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet à partir duquel vous pourrez lancer une recherche de centre de soins au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à prendre contact pour des renseignements et/ou un rendez-vous.

Vous trouverez également ci-après un lien vers quelques articles de notre site internet intitulés "l'alcool et vos proches" qui pourront vous donner des éclairages pour communiquer de manière apaisée

Si vous ressentez le besoin d'échanger et être soutenue, nos écoutants sont disponibles 7j/7, de manière bienveillante et anonyme par téléphone au 0980 980 930 (appel non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par tchat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour prendre soin de vous,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- comment savoir si un proche a un problème avec l'alcool
- comment aider un proche
- comment me faire aider