

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE VEUX AIDER UNE PERSONNE QUE J'AIME

Par **lili200500** Posté le 25/07/2023 à 02h22

Bonjour à tous,

Mon histoire est plutôt banale je crois, j'ai commencé une relation amoureuse avec un homme incroyable, gentil, drôle mais avant de commencer notre relation, j'avais constaté qu'il aimait boire de l'alcool mais rien d'alarmant non plus. Puis au bout de quelques semaines je m'en suis un peu inquiétée mais j'étais dans le déni je crois. Au bout de 2-3 mois de relation je comprends vraiment qu'il est alcoolique, il me le dit. Ça a été difficile car j'ai dû gérer plusieurs fois, voir la personne que j'aime se détruire, je pense que vous comprenez.... Au bout de 10 mois on met fin à notre relation se n'ai plus vivable. Lui même avoue qu'il n'est pas capable d'être en couple à cause de l'alcool. Mais malgré ça, il ne veut ni arrêter ni de l'aide. Je me sens tellement impuissante. Je ne peux pas continuer encore et encore à essayer de l'aider si il ne veut pas d'aide mais mon devoir en tant que proche est de l'aider au max. Je ne sais plus quoi faire car sans l'alcool c'est une personne formidable... Il boit des 8-9h le matin pour à cause de la dépendance. Il sait que c'est grave mais me dit qu'il n'a pas la motivation et l'état d'esprits pour changer. L'alcool m'a coûté l'homme que j'aime. Je ne sais plus quoi faire, je suis toujours en contact avec lui mais c'est difficile car je ne peux pas revenir avec lui tant qu'il est toujours dans l'alcool mais je ne peux pas l'oublier ou le supprimer de ma vie.

J'ai eu l'idée de contacter moi même des spécialistes pour lui mais je doute car si il n'a pas envie à quoi bon. Mais peut être ça aura un effet de déclic ? Qu'en pensez vous ? Si vous avez des conseils pour l'accompagner ou l'aider je prends aussi
Merci pour l'attention que vous aurez porté à mon message.

4 RÉPONSES

Fleur2Lys - 25/07/2023 à 11h21

Bonjour,

Je pense qu'on passe tous par cette étape où l'on veut soulever des montagnes et aider l'autre à s'en sortir mais quand bien même nous redoublons d'efforts, le gros du travail revient au malade.

Vous pouvez être présente à ses côtés mais vous ne devez pas vous oublier et surtout vous n'avez pas ce devoir de l'aider. Chacun a le devoir de prendre soin de soi. On ne contrôle pas l'autre. C'est une grande pression qu'on se met sur les épaules en pensant ainsi car face à la maladie et notre impuissance, on culpabilise.

Je ne dis pas qu'il faut abandonner l'autre mais il faut prendre du recul. On peut accompagner, donner des informations, soutenir mais pas à nos dépens. La situation était invivable pour vous et vous êtes partie. Je comprends votre inquiétude par rapport à votre ami mais s'il n'a pas de déclic ou s'il n'est pas encore dans une volonté de soins, vous allez vous épuiser.

Néanmoins, vous pouvez lui parler de ce site, des réunions des alcooliques anonymes, du CSAPA de votre région, d'un addictologue ou d'un psychologue mais c'est lui seul qui décidera s'il est prêt à faire appel à ces aides.

Profitez des moments où vous pouvez vous retrouver sans qu'il soit sous substance mais préservez-vous également et ne vous interdisez pas de nouvelles rencontres. Il vous faudra peut-être renoncer à cet homme si lui-même renonce à sa guérison.

Je vous souhaite beaucoup de courage.

lili200500 - 25/07/2023 à 22h35

Bonjour Fleur,

Merci beaucoup pour votre réponse, ça m'éclaire sur le sujet.

J'avoue me sentir seule et impuissante car son entourage à soit laisser tomber, soit fait l'autruche. C'est peut être bizarre mais je n'ai pas envie de l'abandonner car je sais que la fin sera fatale. Je ne veux pas regretter, je veux faire mon possible. Mais je ne dois pas m'oublier ou vivre en fonction de lui je sais.

Je vais essayer des moments qui sont les bons, les meilleurs pour ne retenir que ça.

Fleur2Lys - 26/07/2023 à 10h39

Bonjour Lili,

Je comprends ces sentiments, je suis moi aussi passée par là. Pour la défense de son entourage, il faut se rappeler qu'ils vivent cette situation depuis plus longtemps que vous et qu'elle est épuisante.

En tant que conjoint, la culpabilité qu'on peut ressentir à "abandonner" (j'y reviendrai) l'autre est forte alors imaginez pour une mère, un père, des frères et sœurs... c'est compliqué de tourner le dos à une personne qu'on connaît depuis toujours. Le déni ou le fait de faire l'autruche est parfois plus confortable.

Maintenant pour revenir sur la notion d'abandon. Vous n'êtes pas responsable de cet homme. La maladie les rend souvent dépendants de leur entourage ou parfois, en tant que proche, on les infantilise pour les protéger, pour leur bien. Ce n'est pas leur rendre service ou nous rendre service.

L'alcoolique est, généralement, un adulte et comme tout adulte, il a des responsabilités dont prendre soin de soi. Je sais bien que vous ne pensez pas à mal, je ne le pense pas non plus quand je crains pour sa survie si je devais partir mais il faut aussi prendre conscience de la portée de cette pensée : "Sans moi, il ne tiendra pas. Seul, il est inapte". C'est sous-estimer la volonté de survie d'une personne et surestimer notre influence.

Il est plus facile de se dire qu'on lâche prise car on a tout essayé plutôt que de partir avec cette impression qu'on aurait pu faire plus mais parfois, nous sommes juste impuissants et l'admettre puis l'accepter est l'objectif à se fixer.

Courage à vous

EmelineP - 06/02/2024 à 02h04

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien-être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis-à-vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le

montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.
