

VIVRE AVEC UN ALCOOLIQUE

Par Kuzco75 Postée le 17/09/2023 14:39

Bonjour, Mon conjoint est alcoolique et j'ai l'impression que les accompagnants sont souvent laissés de côté quelle que soit la période, ne sachant plus quoi faire. En période d'abstinence mon conjoint est dépressif. Je comprends bien sûr la maladie et essaie d'être là, attentive à ses besoins, à l'écouter. Quand il a besoin de parler je suis là, quand il préfère être seul je m'efface, quand il est de mauvaise humeur j'essaie de ne pas le prendre mal mais c'est de plus en plus difficile. Je ne suis pas thérapeute et tente d'utiliser les bons mots, mais ça semble ne plus fonctionner. Après une rechute de 5 mois où les soirées étaient très dues, il est devenu violent dans ses mots, et regrettait le lendemain, sincèrement. Je ne lui en veut pas mais ces « coups » sont des traumatismes qui ont du mal à s'effacer. Après une soirée des plus difficiles et pour ne pas me perdre, il a arrêté de nouveau et est abstiné depuis quelques semaines. Mais après la première abstinence dépressive, la rechute violente, il faut maintenant refaire face à un mutisme et un égoïsme nécessaire pour qu'il prenne soin de lui. Je comprends, mais le conjoint dans ce cas que doit-il faire ? Sacrifier sa vie, ses besoins d'attention et d'affection ? Je l'aime mais je dois aujourd'hui refaire face à une personne à qui les psychiatres disent « comme dans l'avion, vous devez mettre un masque pour vous avant de le mettre pour la personne à côté ». J'entends, mais 100% d'attention sur soi n'est-ce pas trop demandé au conjoint ? Je ne demande pas 100% d'attention, mais après ces mois difficiles un peu... j'ai l'impression que faire attention à quelqu'un d'autre peut aussi être bénéfique dans une thérapie, faire du bien. Je sais qu'à force de travail et de volonté à travailler sur lui il va y arriver, je sais que cette maladie est à vie mais il va arriver à trouver un compromis avec lui-même. Comment avoir la force de tenir en tant que conjoint ? Les groupes de parole ne me paraissent pas suffisants et me semblent être des endroits où on nous dit simplement « tenez bon » au lieu de nous accompagner tous les deux ensemble dans cette épreuve.

Mise en ligne le 18/09/2023

Bonjour,

Nous entendons votre souffrance face à la situation que vous vivez au quotidien avec votre conjoint. Nous imaginons combien cela doit être douloureux et anxiogène pour vous de vivre, d'accompagner et soutenir en permanence ses sautes d'humeur, ses espoirs et désespoirs. Nous percevons aussi que vous devez vous-même vivre au travers de lui de la joie et de l'optimisme quand il va bien, et de la tristesse et de l'abandon quand il est dépressif.

Il est en effet très difficile d'accompagner un proche qui souffre d'une dépendance. Le point positif est que votre conjoint est en démarche de soins et que par conséquent vous pouvez lâcher prise et faire confiance au processus thérapeutique et aux professionnels de manière à vivre avant tout votre relation de couple, votre vie de femme et vous centrer sur vos besoins.

Soutenir un proche ne veut pas forcément dire se sur-adapter à ses besoins et oublier vos propres ressentis et vos difficultés face au comportement de votre conjoint. Il nous semble important que vous puissiez vous faire aider de manière à évaluer vos besoins et pouvoir prendre soin de vous avant tout, que cela soit dans votre vie de couple ou en dehors de celle-ci.

Nous ignorons si un accompagnement "entourage" vous a été proposé dans la structure de soins de votre conjoint. Sachez que les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) proposent une écoute, un soutien et une aide bienveillante et non jugeante à l'entourage. N'hésitez pas à contacter la structure de votre conjoint ou une autre structure car votre espace de parole peut tout à fait être indépendant du sien. A cet effet, nous vous glissons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet à partir duquel vous pourrez trouver une adresse qui vous conviendra, au plus proche de votre domicile.

Nous entendons aussi que vous pourriez souhaiter un accompagnement de couple. Nous avons sélectionné pour vous un CSAPA qui pratique la thérapie de couple dans votre ville. N'hésitez pas à le contacter pour des informations et/ou un rendez-vous. L'accueil y est gratuit et confidentiel.

Nous vous joignons aussi une sélection d'articles issus de notre site intitulée "l'alcool et vos proches" pour votre information.

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 chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour prendre soin de vous,

Bien cordialement,

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

CSAPA SOS 75 SITE : MONCEAU

7 rue Albert Samain
75017 PARIS

Tél : 01 53 20 11 50

Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-monceau/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 17h15

Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13H00 et de 14h00 à 20h00 (sauf les 1ers et 3emes jeudi du mois, le matin). Ne pas hésiter à renouveler l'appel en cas de non réponse.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous pour les jeunes âgés de 12 à 24 ans et à leur entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

Autres liens :

- L'alcool et vos proches