

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

À QUOI S'ATTENDRE APRÈS LA CURE DE SON CONJOINT

Par **Sunny73** Posté le 11/11/2023 à 03h09

Bonsoir, mon conjoint terminera sa cure de 28 jours dans deux semaines. J'aimerais savoir comment ça s'est passé le retour d'un conjoint, lorsqu'il n'y a plus d'alcool. Les retrouvailles, les nouvelles décisions, les habitudes à changer. Quoi dire ou ne pas dire. Nous sommes très proches l'un de l'autre et nous sommes amoureux depuis 5 ans. La cure c'était son choix, mais nous en parlions depuis un an environ. Il a fait beaucoup de travail sur lui et il s'est aperçu qu'au lieu de modérer sa consommation et bien celle ci c'était aggravé. Comment l'accompagner et vivre dans l'espoir qu'il reste loin des rechutes. Qu'on puisse enfin avoir une vie nouvelle remplie d'espoir et d'amour. Merci de vos conseils.

6 RÉPONSES

continuer - 13/11/2023 à 11h06

Bonjour,

La cure va l'aider à comprendre et va lui faire énormément de bien.

Il va devoir se battre à sa sortie pour maintenir l'abstinence. C'est loi d'être facile. Il pourra y avoir des rechutes, ce qui ne remet pas en cause tout le travail courageux qu'il a effectué.

Etre près de lui et l'encourager dans ses efforts l'aidera beaucoup. Ne pas le culpabiliser s'il retombe. Parfois il faut du temps pour bien ancrer l'abstinence. C'est un travail de tous les jours. Parfois on se sent fort, parfois faible. Mais il a eu le courage de se prendre en main. Il a fait un pas de géant.

La volonté ne suffit pas pour arrêter de boire. Renseignez vous sur la maladie et vous verrez tous les mécanismes du cerveau. Le cerveau est malade et n'a plus de dopamine. La personne qui boit ne peut pas faire autrement. Son cerveau est rempli de la molécule alcool.

Il sera sevré physiquement, mais psychologiquement ce n'est pas la même chose. Le plus gros du travail se fait après avec un suivi psy en addictologie, des groupes de paroles. Cela aide énormément. Il a la chance de vous avoir à ses côtés. C'est tellement important. Croyez toujours en lui. Il est sorti du déni et est parti en cure. Il a pris sa vie en main. Le temps sera son meilleur allié. Les pensées alcool s'estomperont au fil des mois. Au début le mieux est qu'il n'aille pas dans des endroits où il y a de l'alcool. Il doit se protéger. Courage à vous.

Fleur2Lys - 13/11/2023 à 11h16

Bonjour Sunny73,

Mon conjoint (ex, maintenant) a fait une cure de huit semaines cet été. Cette pause dans la maladie a fait beaucoup de bien mais malheureusement les mauvaises habitudes sont vite revenues à son retour dans notre quotidien.

Il n'y avait pas d'alcool à la maison. À notre premier restaurant, il a pris une pinte. Il s'en est contenté mais évidemment, en tant que compagne, j'ai un peu grincé des dents. Je ne sais pas si vous avez droit au même discours que moi mais dans mon cas, on m'a rappelé que les rechutes étaient fréquentes en sortie de cure. Ça donne le ton.

Néanmoins, mon compagnon est allé en cure car l'univers l'y poussait mais sans avoir un déclic en amont. La 1e grosse rechute est arrivé deux semaines plus tard.

Ce que je peux dire du fait de mon expérience, c'est que s'il parle de mettre en place des choses à sa sortie comme poursuivre un suivi thérapeutique, une activité telle que le yoga ou la méditation, il faut le pousser à l'action tout de suite. Il n'y a pas de "je me renseigne, je prends le temps". Il en a besoin, il les met en place au plus vite.

De même, pour les courses, vous pouvez le décharger de cette tâche ou l'accompagner lors de ses premières retrouvailles avec le rayon alcool.

Cela reste sa maladie et il faut l'épauler sans l'infataliser mais il sera probablement un peu fragile et "groggy" de sa liberté retrouvée.

Bon courage à vous !

Moderateur - 13/11/2023 à 11h36

Bonjour Sunny73,

Vous posez une excellente question et j'appuie la réponse pleine d'expérience de Continuer.

Mais j'aimerais aussi vous encourager à vous faire accompagner vous-même pour vous adapter à la nouvelle situation. En effet, votre conjoint fait vraiment un gros travail qui est porteur d'espoirs mais cela intervient après de nombreuses années de vie commune sous le signe d'alcool. Cette cohabitation "à trois" a entraîné des adaptations de votre part, des habitudes. Or, quand il va rentrer abstinente la situation aura changé. Je crois que vous en avez conscience puisque vous posez la question de comment l'accompagner. Mais une partie de la réponse est qu'il faudrait que vous vous prépariez vous-même à changer aussi. Par exemple il va falloir lui redonner certaines responsabilités, il va aussi prendre plus de place dans les décisions, etc.

Il faut vous préparer à cela.

Les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peuvent vous aider à faire cette adaptation et aussi être là pour vous s'il rechutait. Compte tenu de la charge de travail de ces centres vous n'aurez probablement pas de rendez-vous tout de suite, c'est-à-dire avant qu'il rentre de cure, mais cela ne doit pas vous arrêter car de toute façon la réinstallation d'une relation équilibrée prendra du temps. En faisant cette démarche vous lui donnez aussi plus de chances pour ne pas rechuter. En effet, parfois le manque d'adaptation des proches à la nouvelle situation d'abstinence peut pousser les anciens buveurs à reboire. Je ne pense pas que vous preniez ce chemin au vu des questions que vous vous posez mais cela n'empêche pas que vous aurez à lâcher du lest sur certaines choses et que cela ne sera pas forcément facile pour vous.

Cultivez le dialogue avec lui. Un climat de confiance entre vous deux pour vous dire les choses quand il y a des tensions vous aidera aussi à vous soutenir mutuellement face à cette nouvelle situation. Et au bout d'un moment vous n'y penserez même plus (ou peu), et tout cela sera je l'espère en grande partie derrière vous !

Cordialement,

le modérateur.

Sunny73 - 14/11/2023 à 00h47

Bonsoir,

Merci pour ces conseils. J'espère que tout ira bien mais j'appréhende un peu. Je mets tellement d'espoir dans cette cure. J'ai beau l'aimer mais les dernières semaines avant son départ ont été difficiles. J'espère que tout s'arrangera. Un jour à la fois et oui, je dois aussi prendre soin de moi.

Fleur2Lys - 14/11/2023 à 09h31

C'est normal d'avoir de l'espoir de de l'angoisse à la fois. Est-ce que vous avez déjà un peu échangé avec votre conjoint sur l'après ?

Je ne sais pas si c'est proposé par l'établissement où se trouve votre ami mais parfois il est possible pour les proches de s'entretenir avec le corps médical.

Si un rdv au CSAPA n'est pas programmable tout de suite, vous pouvez peut-être vous tourner vers cette solution et solliciter les infirmiers de la cure. Ils auront l'avantage de connaître votre ami et pourront ainsi mieux vous aiguiller.

Sunny73 - 14/11/2023 à 12h31

Bonjour FleurdeLys, non nous n'avons jamais discuté du après. Il a droit à 15 minutes pour un appel par semaine. Il m'a simplement mentionné vouloir aller aux réunions des AA en sortant. Il nous reste deux appels avant son retour. J'essaierai de lui demandé comment il se sent à l'idée de me revoir et par le fait même lui dire comment je me sent.

J'ai discuté à deux reprises avec la personne qui m'avait répondu pour me donner des nouvelles de son sevrage. Il parlait globalement. Il n'y a pas de médecin ou de soins infirmiers là bas. C'est privé et ça l'air bien malgré cela, cest plus axé sur les thérapies. Sauf que les nouvelles se font rare. On est au Québec c'est peut être différent d'où est-ce que vous vous trouvez.

Merci de votre temps et bonne journée.
