

## REFUS DE SE FAIRE AIDER

---

Par Profil supprimé Postée le 21/04/2014 14:34

Bonjour,

Je suis sûre , pour l'avoir expérimenté qu'un travail sur soi aide à avancer . Mon compagnon ne veut pas parler à quelqu'un se raconter comme il dit . Sans aucun suivi après son sevrage alcool + tabac, il ne s'en sort pas , déprime angoisse, se perd dans ce qu'il a fait au quotidien , oublie ..

Je ne sais pas comment l'aider le conseiller trouver les mots pour qu'il retourne voir la psy qu'il avait commencé à voir avant son sevrage et en qui il a confiance . Il se met des barrières . Je suis démunie et cela me met en colère . Je perd patience et m'éloigne de lui .

Pouvez vous m'aider à trouver les mots , provoquer le déclic ?

Merci

MIMI

---

### Mise en ligne le 23/04/2014

Bonjour,

Nous ne saurions vous dire à quels mots votre compagnon serait sensible pour reprendre un travail sur lui. Nous sommes évidemment d'accord avec vous sur le fait que parler de soi peut aider certaines personnes à avancer, d'autant plus dans une période fragile comme après un sevrage, et qu'il est fort dommage de s'en priver, d'autant plus lorsqu'on a pu rencontrer une professionnelle de confiance.

Les résistances de votre compagnon ont forcément du sens même si cela vous semble incompréhensible en regard de votre propre expérience. Lui et lui seul, quels que soient vos mots, peut dire si cette forme d'aide lui convient dans cette période, lui apporte véritablement quelque chose. D'une manière un peu globale, ce qui est bon et aidant pour l'un ne l'est pas forcément à tout moment pour l'autre et c'est important de le respecter.

Nous comprenons évidemment que vous souhaitez voir votre compagnon aller mieux, et probablement le plus vite possible d'où votre impatience, mais il va falloir que vous puissiez prendre en compte son propre rythme et possiblement son propre "chemin" pour tenter d'aller mieux. Peut-être pourriez-vous l'aider à réfléchir à d'autres pistes plus "acceptables" que la psychothérapie pour l'instant et qui pourraient l'aider à se sentir mieux: la pratique d'un sport, d'un art, la méditation, le yoga, la sophrologie, ..., la liste est longue.

Si vous souhaitez prendre le temps de revenir plus précisément sur vos propres difficultés face à cette situation, n'hésitez pas à nous joindre au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.

---