

MARRE DE SES RECHUTES

Par **Profil supprimé** Posté le 07/07/2015 à 00h07

Bonsoir à tous, je me permets d'écrire car j'en ai ras le bol. Mon ami alcoolique qui a conscience de son problème car il est sous traitement et suivi par un addictologue va de rechute en rechute. Alors on vit un jour bien et un jour sous les insultes et son agressivité. Aujourd'hui hui la journée c'est très bien passée, je pars avec une amie, je reviens 2 h après et la catastrophe. J'ai vu directement à ses yeux que j'allais passer une mauvaise soirée. Alors je masque mes peurs devant les enfants mais à l'intérieur je tremble qu'il m'insulte ou devienne très méchant. Cet ascenseur émotionnel me fatigue et me rend malade. Avant j'arrivais à trouver ses bouteilles, maintenant je ne les trouve pas alors il se sent plus fort, je lui ai demandé de partir mais à chaque fois il nie et dit que avec ses médicaments tout va bien. Sauf qu'il ne les prend pas quotidiennement. Maman de 3 enfants, je n'ai pas envie d'avoir à le surveiller comme si il était un enfant. Je suis à bout nerveusement. Vous pensez vraiment que quelqu'un peut définitivement arrêter??

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/07/2015 à 00h33

Je vous comprends parfaitement, car je vis la même chose. 2 enfants et un troisième à surveiller. Marre! Marre de cette odeur sortant de sa bouche, marre de ses mensonges (des fois, il me prend littéralement pour une conne), marre de ses réactions - bourré il en parle pas, mais incohérent dans ses paroles et actes vis-à-vis des enfants, le lendemain, il en parle pas non plus, mais essaie de se racheter en m'aidant à la maison ou en proposant de sortir avec les enfants pour que je me repose. Sauf que je commence à avoir peur de lui confier les enfants. Non, il n'est pas violent, mais il lui est déjà arrivé de passer acheter à boire en allant au parc avec les mômes. Déjà, question surveillance, c'est pas le top (surtout pour un petit de 2 ans), en plus du coup je ne sais pas si il a envie de passer du temps avec les enfants ou juste d'échapper à ma surveillance pour picoler en paix. Il me parle souvent d'amour et a l'air de s'étonner que j'ai du mal à y croire. Je me force à lui faire l'amour. Non par dégoût, mais par le refus d'un rapprochement émotionnel qui sera suivi (j'en suis sûre) d'un profond désespoir quand il remettra ça une fois de plus. J'ai pensé à partir de multiples fois, mais j'ai nulle part où aller - les parents habitent à 3000 km et pas de travail. J'ai vu une assistante sociale, mais elle ne m'a pas du tout éclairé sur la façon de survivre seule avec 2 enfants. Il a déjà perdu son travail à cause de l'alcool (ça patronne a été sympa de pas le virer, mais de proposer un départ à l'amiable pour qu'il puisse toucher le chômage). Depuis deux ans, il est au chômage, mais cherche pas vraiment un nouveau taf (il préfère faire des petites bricoles à son ancien taf - bien sûr, c'est un bar-resto et les boissons y sont toujours à sa disposition). Moi, je ne peux pas travailler non plus, car le petit ne va pas encore à l'école et j'ai personne à qui le confier (surtout pas à son père - je n'ai plus confiance). Il a perdu son permis - 2 fois choppé en alcoolemie. Sa réaction? "J'ai joué - j'ai perdu". Parce que c'est un jeu??? Désolée de ce tas de mots, mais c'est la première fois que j'en parle.

Moderateur - 09/07/2015 à 11h28

Bonjour Aurorelea56,

Vivre "l'ascenseur émotionnel" en fonction des jours où il n'a pas bu et de ceux où il boit est effectivement insupportable. Subir ses insultes, son agressivité, devoir avoir peur chez soi est intolérable. Il est tout à fait normal et justifié que vous en ayez marre. Comme vous l'avez sans doute lu dans ces forums : vous n'êtes pas la seule. Mais vous avez déjà osé l'écrire et ce faisant vous faites un grand pas vous aussi pour que cela "sorte".

Lorsque vous en avez ras-le-bol comme cela vous pouvez tout à fait, par exemple, nous appeler au numéro qui s'affiche sur ce site pour "en parler".

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) qui soignent habituellement les alcooliques connaissent aussi très bien les problématiques que rencontrent les proches. Vous pouvez demander à consulter vous aussi, gratuitement, non seulement pour "en parler" mais aussi pour recevoir des conseils qui vous permettront peut-être d'ajuster vos réponses à ce qu'il vous fait subir ou encore pour trouver des attitudes qui favoriseront sa prise de médicaments et l'arrêt de la boisson. Vous trouverez les coordonnées des Csapa de votre région dans notre rubrique "Adresses utiles" (cliquez sur la carte de France en haut dans la colonne de droite ci-contre).

Enfin les associations d'entraide pour les proches de personnes alcooliques existent. Il y a en premier lieu "Al-anon", qui est spécialisée dans l'aide aux proches. Vous y rencontrerez d'autres proches dans la même situation que vous et ce partage d'expérience est très bénéfique. Le site d'Al-anon pour voir s'il y a un groupe près de chez vous : <http://al-anon.fr/> Les associations d'entraide qui s'adressent en priorité aux alcooliques ont souvent aussi des groupes "entourage" : Alcooliques Anonyme France, Alcool Assistance, Vie Libre, la Croix Bleue, etc. Chaque association a ses spécificités et son site Internet que vous pouvez facilement trouver.

Je vous encourage à vous saisir d'une ou plusieurs de ces aides aux proches. Cela vous permettra de vous décentrer - comme vous le faites un peu ici dans ces forums - et de retrouver un peu d'énergie positive aussi bien que le courage de mieux vous protéger de lui dans ses mauvaises passes.

En ce qui concerne votre conjoint je note tout de même qu'il a entamé une démarche de soin. C'est ce qui semble, sur le papier, positif dans ce que vous racontez de lui. Mais visiblement cette démarche fait du sur place : il ne prend pas toujours ses médicaments, cache toujours son alcool et en joue avec vous, boit suffisamment pour être désagréable avec vous et ne plus se contrôler. Ce genre de situation ambiguë où à la fois quelque chose a été entamé et où pour autant cela ne fonctionne pas complètement n'est malheureusement pas rare. Cela devrait être le travail de l'addictologue que de réajuster sa démarche et son travail avec lui. Il est peut-être nécessaire que d'autres professionnels l'aident aussi, par exemple sur un plan plus "psychologique" ?

Pour répondre enfin à votre dernière question : oui on peut se sortir de l'alcool, y compris après de nombreuses rechutes. On ne peut cependant jamais dire que c'est "définitif" car se sortir de l'alcool est plus quelque chose qui se construit en continu - une victoire de chaque jour - que quelque chose qui devient certain une fois passé un seuil.

Les rechutes, lorsqu'elles sont bien exploitées, permettent d'identifier les pensées, comportements, personnes, lieux qui font rechuter et d'ajuster ensuite la "réponse" que l'alcoolique y apporte. S'il veut réellement arrêter et tirer un trait sur son alcoolisme alors il y arrivera. Ce qui peut le motiver à vouloir cela c'est aussi vous et votre capacité à lui faire voir ce qu'il peut perdre s'il continue réellement à boire. Je vous renvoie à nouveau à une aide via un Csapa ou une association pour vous aider à trouver le bon positionnement à ce sujet.

Il existe aussi aujourd'hui la voie médiane de prendre le contrôle de sa consommation, de boire de nouveau sans excès et sans débordements. C'est ce que permettent d'obtenir certains médicaments. Je ne sais pas si c'est la voie qu'il a choisie mais là aussi c'est un échec tant que ses alcoolisations seront agressives pour vous et qu'il sera méprisant ou insultant à cause de cela à votre égard.

Pour finir, sans "jeter le bébé avec l'eau du bain", je vous invite essentiellement à trouver autour de vous les ressources (amicales, familiales, professionnelles) qui vont vous permettre d'en parler, de prendre du recul, de mieux vous protéger ET de trouver les manières de faire qui vont le pousser à mieux se soigner. Ce forum est un premier pas, j'espère que vous pourrez y échanger de bons conseils avec d'autres personnes dans votre situation ou avec des personnes qui cherchent à arrêter l'alcool. Vous pouvez en effet aussi aller lire le forum des consommateurs : vous verrez que des alcooliques cherchent réellement à s'en sortir et cela vous donnera peut-être des "insights" (des intuitions, des éléments de compréhension) qui vous permettront de moins vous sentir désemparée.

Allez, bon courage. Nous sommes de tout coeur avec vous !

Le modérateur.

Moderateur - 09/07/2015 à 12h26

Bonjour Anna81,

Vous avez bien fait d'en parler.

J'ai déjà fait une longue réponse à Aurorelea56 dont vous pourrez peut-être vous inspirer.

Si votre situation est la même au départ - vous en avez marre et c'est tout à fait compréhensible -, il y a quelques différences.

Je note en effet qu'il ne semble pas avoir, lui, essayé d'arrêter réellement pour le moment. Vous ne parlez pas d'addictologue, de prise de médicaments le concernant. Mais je note aussi qu'il doit avoir une certaine "conscience" de ce qui se passe. En effet, les lendemains de ses beuveries il semble manifester beaucoup de culpabilité à votre égard. Comme vous n'avez plus confiance en lui vous le soupçonnez qu'il veuille s'occuper des enfants pour pouvoir vous échapper et acheter de l'alcool (à vrai dire c'est tout à fait plausible), mais pour ma part j'y vois aussi le signe qu'il veut se racheter. C'est positif et c'est un levier que vous pouvez utiliser. D'autant plus que, quand même, il vous parle encore "d'amour".

Une autre différence importante, bien que je ne connaisse pas tout à fait la situation d'Aurorelea56 non plus, est votre précarité : pas de travail (pour tous les deux) et pas de famille à proximité sur qui vous reposer. Il est certain que s'il n'est pas occupé à temps plein, s'il n'a pas de travail et que si, lorsqu'il a un travail, cela se passe "dans l'alcool" (bar, restaurant), alors il a tout le temps de penser "alcool" et de remplir les vides de son existence par celui-ci. Ce point-là est plutôt un handicap.

Ce que je n'arrive pas à percevoir en revanche dans ce que vous écrivez c'est si vous en parlez réellement avec lui ou si tout se passe dans le conflit et la bouderie. Ce que je vous conseille en tout cas c'est de ne pas chercher à lui parler lorsqu'il est alcoolisé. Cela ne sert à rien. Dans ces moments-là essayez de ne pas vous occuper de lui, à la rigueur partez faire un tour avec vos enfants si c'est possible ou passez votre temps dans une autre pièce. En revanche, lorsqu'il est à jeun, qu'il n'a pas bu, c'est le moment pour aborder les choses : votre ressenti (lassitude, ras-le-bol, manque de confiance, dégoût, etc.) et les incidents de la veille (ce qu'il a fait concrètement). Ne cherchez pas à l'accabler, à l'accuser car c'est culpabilisant et que cela l'enfoncerait.

Il faut surtout "poser le problème" très concrètement et sans jugements de valeur (ce qu'il fait plutôt que ce qu'il "est"), ce que cela vous fait émotionnellement, ce dont vous auriez besoin (pas forcément qu'il arrête - ça c'est sa décision - mais surtout qu'il prenne mieux soin de lui, de vous, de ses enfants et que vous puissiez retrouver la sécurité et la confiance en lui).

Demandez lui de vous aider à vous sentir mieux (pas qu'il arrête) !! S'il tient à vous et si la solution pour y arriver est "naturellement" qu'il boive moins ou qu'il arrête alors il est possible que c'est lui, spontanément, qui en fasse le choix. Il faudra, à ce moment-là, l'encourager à se faire aider pour mettre toutes les chances de son côté.

Ce qui peut être le support d'une volonté d'arrêter ou d'un meilleur contrôle de sa consommation c'est aussi qu'il fasse des projets et/ou qu'il retrouve un emploi.

Je vous encourage enfin à essayer les ressources que je suggère à Aurorelea56 ci-dessus. Elles pourront vous aider vous aussi à vider votre sac, à trouver des manières de faire différentes qui puissent peut-être le faire bouger. Les Csapa et les associations d'entraide sont gratuits.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 09/07/2015 à 22h04

Bonsoir Aurorelea56 ,

Je vis la même chose que vous en ce moment. Chaque rechute est plus dur à supporter et je lui en veux beaucoup de manquer de volonté.

Il n'avait pas bu depuis 4 à 5 semaines mais a repris depuis une semaine. Ses yeux, son haleine et la façon dont il parle sont des signes très flagrants mais pourtant il nie. Si je parvenais avant à trouver ses cachettes pour ses bouteilles je ne trouve plus rien non plus et en profite donc pour dire que je suis totalement parano, que c'est moi qui lui fait du mal à ne pas lui faire confiance. Pire, il dit à qui veut bien l'écouter que c'est à cause de moi qu'il rechute, je ne suis pas assez compréhensive!!!!

J'ai également un enfant en bas âge et je ne lui confie plus, il n'hésite pas à acheter de l'alcool avec lui et boire alors qu'il est sous sa surveillance.

Il est suivi par un addictologue et un psychologue. Je doute également beaucoup qu'il puisse un jour tout arrêter.. et nerveusement c'est très dur. J'ai très souvent envie de partir mais je ne parviens pas à trouver le courage!!

Profil supprimé - 11/07/2015 à 03h02

Bonsoir ana86 et colines,oui les rechutes sont très dures à vivre.on leur en veut et ils font semblant de pas comprendre..je vous comprends totalement car avant je trouvais toujours ses bouteilles et je lui mettais sous le nez,il ne pouvait pas nier,même si il osait dire qu il ne savait pas d ou ça sortait!! Mais depuis le déménagement il les cache plus à la maison.il prend sa voiture et boit quelque part et reviens comme ci de rien n était.je ne peux pas le suivre partout!!!! Il est cuisinier donc à de l alcool apres le service si il le souhaite. Il rentre en sentant la fraise en permanence. Il me dit que c est quand il cuisine car il mange des fraises. Et oui il me prend pour une niaise!!! Et bizarrement qu je fouille dans sa voiture je trouve des chewing-gum et toutes sortes de bonbon pour masquer l odeur.ses excuses sont de plus en plus bidons. Il a réussi l année dernière à casser ma voiture sous l effet de l alcool.maintenant qu je sens son alcool je refuse tout dialogue. Je me fais insulter mais je le calcule plus. Il y a quelques jours j ai cru devenir folle alors j ai mis ses affaires dans des sacs mais il a réussi à m amadouer car il n a nul part ou aller.j ai l impression de devoir porter un fardeau.anna81 je vous comprends totalement car je refuse tout rapprochement également et je passe plus de nuit dans mon canapé que dans mon lit car je ne supporte plus ses ronflements du a l alcool.bon courage à vous deux et au plaisir d avoir de vos nouvelles
