

IL BOIT EN CACHETTE

Par **Profil supprimé** Posté le 27/11/2016 à 12h51

Bonjour,
J'ai 36 ans, je suis avec mon mari depuis 14ans et nous sommes mariés depuis 7 ans.
Nous avons 2 garçons de 10 et 8 ans.
Depuis que nous nous connaissons, mon mari a toujours travaillé en déplacement. Au début, il logeait à l'hôtel du bled où il travaillait, puis très vite, ils ont décidé de louer un gîte avec ses collègues, et là, ça a été la porte ouverte à toute les dérives: apéro avant chaque repas, celui du midi également, par grave d'aller travailler avec de l'alcool dans le sang... Et le soir, ils buvaient tous jusqu'à pas d'heure et tous les soirs....Et bien sûr, je n'étais au courant de rien et l'ai appris bien plus tard
Depuis 1 an, il a changé de boulot et ne part plus en déplacement.
Parfois, je le trouvais " bizarre " le soir, comme s'il avait bu, mais je ne le voyais jamais avec un verre d'alcool à la main. Et puis viens le jour de ménage de printemps et la découverte aux 4 coins de la maison de " cadavre".... J'ai été choquée de trouver des bouteilles de whisky, de rhum, de pastis planquées derrière l'évier, dans l'angle mort d'un meuble de cuisine....
Je lui en ai donc parlé et là, il s'est mis à trembler comme un gosse pris en flag'. Au début, forcément, il est passé par là case " dénie" puis à très vite avoue face à l'évidence (moi mm ne buvant pas d'alcool et encore moins nos enfants....). Il profitait d'aller au courses pour faire le plein et cachait tout ça dans le garage, et moi, je ne voyais rien...il m'a donc promis de ne plus acheter d'alcool....promesse tenue seulement 2 semaines.....j'ai de la " chance": l'alcool ne le rend pas violent...
Je l'ai vu changer petit à petit sans vraiment comprendre pourquoi: plus très câlin(sauf lorsqu'il était bourré), il ne rit plus comme avant, je lui trouve l'air triste....
Enfin bref, je pense que vous pouvez vous faire une idée...
Mais moi dans tout ça?? Et mes petits ?? J'ose espérer qu'ils ne s'en soit pas rendu compte, mais moi, je souffre énormément de cette situation, il n'a pas l'air de prendre ça au sérieux, il ne veut visiblement pas se soigner car dès qu'on en parle, il se ferme comme une huître....
Je suis perdue, je l'aime mais n'envisage pas un avenir avec lui.
Je pense souvent à le quitter car il n'entreprend aucunes démarche, mais ai peur pour lui si je pars.
J'ai besoin de savoir se que vous en pensez, suis-je égoïste? Puis-je faire autre chose pour l'aider sachant que je suis à bout?
Merci à tous de votre aide.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 28/11/2016 à 18h10

Bonjour,
Non vous n'êtes pas égoïste, et seule pour l'aider cela peut être difficile, mais il y a des choses à faire je crois...

Pour vous, pour vous préserver et garder un peu d'énergie pour l'accompagner vers un mieux. Ce site, ce forum peut représenter une aide mais aussi des associations du type anpaa ou des centres médicaux avec addictologues qui proposent généralement de l'aide à l'entourage. Vous y serez entendue et comprise.

Je vais essayer de vous décrire ce qu'il peut ressentir.
Non pas pour le défendre mais parce que je pense que, de manière générale, avoir une forme d'empathie ouvre l'esprit, change la façon de voir une situation, de pouvoir en prendre de la distance et de pouvoir mieux comprendre l'autre. Et mieux comprendre permet souvent de mieux aider ...
Et puis parce que qu'il ne le fera pas lui-même tout de suite.

"Il n'a pas l'air de prendre ça au sérieux"

Souvent devant vous vous avez une personne sous l'influence et l'effet d'une drogue assez puissante. Avec les années l'alcool lisse les personnalités pour donner finalement le même masque à tous. Au réveil une chose compte, être sûr de se procurer la dose nécessaire pour non pas se sentir bien, mais ne pas se sentir mal. Ce n'est pas une question de volonté ou autre c'est physique. Je vous engage à aller sur un fil où j'ai laissé des idées qui m'ont aidé pour y consulter le lien vers un pdf d'une étude de neurologues suisses.
Ce moment où l'alcool va nous mettre bien, à l'aise avec nous-mêmes et avec les autres, va être de plus en plus bref pour laisser place à une ivresse terne, avec le recul je pourrais dire un peu morbide. Et les phases de lucidité sont généralement largement teintées de culpabilisation, d'une image vraiment dégradée de soi, une image que l'on ne peut pas voir, que l'on fuit. Ou? Ben dans ce qu'on connaît le mieux pour ça, l'alcool.
C'est un esclavage physique et mental, fatigant, usant alors croyez-moi je pense qu'il prend cela au sérieux.

il ne veut visiblement pas se soigner car dès qu'on en parle, il se ferme comme une huître...."

L'idée de se soigner est effectivement difficile à aborder. Et ceci pour plusieurs raisons mais peut être pas par manque de volonté...
L'idée de se soigner c'est déjà admettre notre rapport à l'alcool. Ça déjà tout seul quand les mains tremblent à cause du manque on

zappe vite vite l'idée, alors le faire à "haute voix" voilà la montagne...

L'idée de se soigner c'est l'idée d'être forcé à voir ce putain de miroir sans le masque de l'alcool. Avec le temps on ne sait même plus ce qu'il y a derrière, c'est juste une grande peur. Car souvent elle est là, la vérité. Pour certains l'alcool est venu en réponse d'un besoin de ressentir des choses puissantes mais pour d'autres il est venu en protection d'une peur, d'une grande sensibilité, d'une honte ou autre. Il désinhibe... Et au fond de nous, nous savons que derrière le masque il y a cette peur initiale, floue, mais dans le ventre, elle est là. Comme si la mémoire du corps avait pris le relais de la mémoire mentale, endormie par des années de défonce. Le ventre c'est un siège d'émotions... Alors oui l'idée de se soigner c'est vraiment comme un saut dans le vide pour ceux qui ont le vertige, dans un grand lac sans fond pour ceux qui ont peur de l'eau, dans une toute petite boîte pour les claustrophobes, enfin ça fait vraiment flipper...

L'idée de se soigner c'est l'idée d'arrêter. Et ça le peu d'heures où on a du le faire ben ça donne vraiment pas envie d'essayer plus.

Physiquement c'est hard. Pas bien, les mains tremblent, tout fébrile, c'est particulier de voir son corps bouger sans qu'on ne lui demande, de se voir comme ceux qu'avant on traitait de pocheteurs... Je rappelle que cela reste le seul sevrage non encadré médicalement potentiellement mortel à cause des crises d'épilepsie et delirium tremens.

Mentalement... Alcool et identité perçue ne font plus qu'un. C'est un peu comme si on allait se perdre. C'est un gouffre, une somme de peurs, de douleurs.

Alors oui, un peu à cause de tout ça il fait l'huître... 😊

Mais l'idée de se soigner c'est aussi l'idée d'aller vers un mieux, de revivre, pour lui de vous retrouver, vous, vos enfants. Ça aussi nous l'avons au fond de nous. Nous le savons. Malheureusement dans l'addiction (et non pas la dépendance) il faut souvent un mur pour permettre à cette idée de vivre, pour fissurer, casser le masque.

Ce truc qui nous fait lâcher, nous rendre pour la première fois pleinement à l'évidence. Et là un peu à chacun de découvrir le sien. Mur médicaux, familiaux. Je dis mur mais en fait c'est plus une petite baffe d'une main grandement salvatrice.

Je crois que pour l'aider il ne faut pas que vous soyez d'une quelconque manière une victime de ses consommations. Vous protéger vous permettra de rester aimante. Vous protéger vous permettra de ne pas juger, de ne pas faire de marque sur les bouteilles, de ne pas amener une culpabilisation qui souvent fait retrouver trop vite la bouteille. Et pour apprendre à vous protéger du mieux possible, pour vous et lui, le mieux est vraiment de ne pas rester seule face à ça.

Ce n'est pas facile mais il y a vraiment des possibilités de s'en sortir. En plus maintenant l'arrêt définitif n'est pas l'unique solution, dans un premier temps ça peut éviter cette impression de saut dans l'inconnu, faire faire le pas vers les toubibs plus vite. Après pour moi l'idée de lâcher une addiction pour retrouver une dépendance médicamenteuse ne me plaisait pas trop, alors vu que de toute façon il fallait que je saute, j'ai sauté. Vous pouvez lui dire que ça va, c'est pas dans le vide que l'on saute, c'est dans la vie et vers nous mêmes... C'est sur ça fait un peu mal, mais globalement c'est plutôt bon 😊
