

SEVRAGE ALCOOLIQUE

Par Profil supprimé Postée le 21/06/2017 16:08

Bonjour, mon conjoint est alcoolique et a décidé d'arrêter il y a environ 2 mois suite à une dispute entre nous quand j'ai décidé de poser des limites en vue de sécuriser nos enfants (conduite avec alcool). Il a quitté le domicile pendant 3 semaines car il avait honte de lui et disait nous faire souffrir. Nous n'avons pas rompu et avons continué de garder le lien par texto seulement. Il avait besoin de réfléchir et de s'isoler pour faire le point. À son retour, il avait fait des démarches de soins, avait signé des papiers pour une entrée en cure (qui n'a pas abouti) s'est tourné vers des médecins, mais n'a pas pu obtenir l'aide dont il avait besoin car il suit un traitement méthadone... Il a donc décidé de se soigner seul en réduisant sa consommation d'alcool. Malheureusement c'était insuffisant... Il avait gardé les mêmes habitudes et a continué à fréquenter les mêmes amis, pour la plupart alcooliques et célibataires (hommes et femmes). Il a tenu 1 mois et demi, en essayant de jongler entre sa famille (donc nos 3 enfants et moi) et ses amis, au fil du temps l'alcool a repris le dessus... Il y a 1 semaine et demi, il est parti et n'est revenu que ce matin... Même chose que la dernière fois, pas de rupture, mais une honte et une culpabilité qui le poussait à s'isoler... Depuis dimanche, il a arrêté totalement l'alcool, nous sommes mercredi et les effets sont bien présents, fatigue extrême, délire, manque. Son médecin traitant lui a prescrit du Seresta. Mon conjoint a décidé aussi pour la première fois de voir un psychologue du service addictologie de l'hôpital près de chez nous. J'ai moi-même déjà pris rdv avec un psychologue au même endroit, ce qui paraît l'avoir aidé à se décider pour un suivi psychologique dont il parlait depuis peu.

J'ai beaucoup de questions en tête mais les principales sont : Comment va se passer la suite du sevrage pour lui (effets secondaires surtout) et surtout comment dois-je me comporter face à cette nouvelle épreuve et pouvoir le soutenir au mieux ?

Merci beaucoup pour le temps que vous prendrez à me lire.

Mise en ligne le 22/06/2017

Bonjour,

Votre conjoint a décidé d'arrêter de boire et de se faire aider pour cela. C'est une démarche courageuse et positive. Nous comprenons que vous ayez, suite à cela, beaucoup de questions en tête.

Le sevrage à l'alcool dure généralement une semaine, l'intensité et les symptômes varient d'une personne à l'autre. On observe souvent des tremblements, des sueurs, des angoisses, ainsi que des troubles du sommeil et de l'humeur. Il est important durant cette période d'être suivi par un médecin qui pourra, si besoin, prescrire les médicaments adaptés. Veillez aussi à une bonne hydratation, à plus forte raison étant donné les températures actuelles.

Une fois le syndrome de sevrage résolu (la personne n'est plus en manque physique d'alcool), un travail psychologique est nécessaire pour apprendre à vivre et se reconstruire sans le produit ; pour comprendre aussi ce qui fait qu'on en est arrivé à avoir besoin à ce point du produit, ce en quoi il aidait, ce qu'il soulageait. Votre conjoint a pris rendez-vous avec un psychologue du service d'addictologie de l'hôpital près de chez vous, c'est une bonne idée. Il sera accompagné et soutenu dans sa démarche de réflexion par rapport à tout cela.

Vous nous demandez comment l'aider au mieux dans cette période. L'entourage peut aider en encourageant simplement la personne dans les démarches qu'elle entreprend. Se montrer disponible pour parler quand le proche en a besoin, montrer une attitude bienveillante, confiante même quand cela semble difficile, tout cela est aidant pour la personne.

Mais pour réussir à aider son proche de cette façon, il faut aussi être attentif à ses propres besoins, ses propres limites. Vivre auprès d'une personne qui consomme n'est jamais facile. L'entourage alterne entre découragement, colère, inquiétude et incompréhension. Se rendre compte que l'on est impuissant face à la situation peut être très douloureux. Vous nous dites avoir déjà pris rendez-vous avec un psychologue et nous vous félicitons de cette démarche. N'hésitez pas à le refaire si vous en ressentez le besoin.

Pour d'autres informations, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Comment aider un proche
- Comment me faire aider
- Le sevrage à l'alcool