FORUMS POUR L'ENTOURAGE

ON DÉCOUVRE SON PROBLÈME D'ALCOOL

Par Profil supprimé Posté le 07/07/2017 à 22h45

Bonsoir
Je n'aurai jamais cru me retrouver sur un forum à parler de ça mais voilà..
Ça fait un peu moin d'un an que je suis avec mon ami qui a 3 enfants 1 weekend sur 2.
Un travail très dur physiquement et moralement.
Au début je voyais le fait de boire un verre le soir comme quelque chose d anodin, un simple apero pour se détendre de la journée de travail (on travaille ensemble dans une usine et lui gère toutes les cuissons)
Mais voila de l anodin un verre de rhum cocà, au fur et à mesure chaque jour ce n'est pas un mais 3 4 5 verres en semaine de rhum coca le soir et de grosse dose. Le weekend et le vendredi soir évidemment c'est plus, puisque c'est le weekend..
Je ne m'en rendais pas compte mais j'ai commencé à penser qu'il y avait un problème quand il a commencer ou continuer à récupérer des saut entier ou des bocaux de rhum pour la cuisine à notre travail.
Et puis à nos prise de tête à répétition chaque fois qu'il boit , les reproches qu'il me fait, sa dureté et sa critique. Quand je dis quelque chose il me dit toujours " mais oui c'est moi si ça t'arrange" et on se prend la tête pour des broutilles je trouve ça ridicule ça me touche ça me peine et lui boit toujours son verre ses verres.
On a eu plusieurs discussion sur le fait que je trouvais que la consommation était peut être un peu excessive à voir toutes les bouteilles de rhum qui passe. . Sans compter ce qu'il prend au boulot
Il a reconnu qu'il devait diminuer et se stopper à 1 verre par jour le soir pour se détendre mais ça n'a pas changer;
Hier soir encore un conflit après l'apero . Il pense que je vais avoir un amant etc que je suis conflictuelle " cosette conflictuelle egoiste et avec de la fierté "
J'espère que cest l'alcool qui lui fait dire toute ces bêtise puisqu'il est chaque fois à plusieurs verre quand il me dit ça. .
Je lui ai dit hier soir que je pensais qu'il avait un soucis avec le rhum et aujourd'hui il est fermé, ce soir il n'a pas bu un verre mais pas un mot; je lui ai dit que je serai toujours la pour le soutenir ce matin et ce soir son silence ma fait mal une larme à coulé il s'est emporter il voulait partir et il a fait marche arrière s'est mit à table et est resté courtois pour le repas; une fois terminé il est aller se coucher presque aussitôt. Pas un mot juste un bonne nuit
C'est dur c'est la première fois que je suis confronté à ça
Je lui ai dit que je ne boirai plus une goutte pour ma part pour lui montrer que je le soutiens (puisque de temps en temps moi aussi je prenais l'apero avec lui)
Je ne sais pas quoi penser pas quoi faire
Aider moi aidons le je ne sais pas..
Julie

1 RÉPONSE

Moderateur - 12/07/2017 à 10h50

Bonjour Julie,

Merci d'avoir écrit ce qui vous arrive ici dans ce forum, merci de votre confiance.

Ce n'est pas facile de savoir où vous en êtes mais sachez-le vous faites "bien". Vous dites le problème et cela a un effet. Aucun problème ne se résout s'il reste tabou. Le conflit est difficile à supporter mais malheureusement inévitable parfois. Vous ne le laissez pas tranquille sur ses consommations et vous l'amenez ainsi à réfléchir, à prendre conscience qu'il y a peut-être un problème. Dans son attitude vous le soutenez aussi en vous positionnant vous-même comme renonçant à toute consommation par "solidarité". C'est tout à fait le genre de chose qu'il est conseillé de faire. Alors prenez confiance en vous là-dessus.

Il peut y avoir plusieurs interprétations à son comportement mutique actuel. Voici la mienne : il a encaissé ce que vous lui dites, il est en conflit intérieur. Il vous en veut certainement mais doit sentir que vous avez raison. Il se teste peut-être lui-même sur son rapport à l'alcool en ne consommant plus. Espérons en tout cas que cela soit cela.

Cependant s'il est "alcoolique" il est malgré tout fort possible qu'il craque rapidement et se referme. Arrêter l'alcool nécessite en effet la plupart du temps plus que juste "arrêter". Par exemple ses conditions de travail difficiles et son accès au rhum au travail ne vont pas changer. Le rhum lui permet sans doute de "décompresser". Dès lors "arrêter" c'est aussi, pour lui, apprendre à trouver des activités de substitution lui permettant de "décompresser" autrement. Arrêter c'est aussi apprendre à "dire non" (aux autres ou dans sa tête) lorsque la tentation de boire survient.

La motivation à arrêter, les apprentissages nécessaires pour y arriver, les traitements qui l'aideront il peut les trouver en acceptant de se faire aider. S'il en est juste au moment de l'introspection c'est peut-être un peu trop tôt encore pour lui d'accepter cette idée mais sachez que cela existe et que vous pouvez lui en parler ou éventuellement lui montrer le chemin en ayant vous-même recours à un centre d'aide. En effet, les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) accompagnent au long cours les personnes souffrant d'addiction mais aussi soutiennent les proches. Les consultations sont gratuites et vous permettront de parler de la situation de votre mari et de l'impact qu'elle a sur vous. Vous serez conseillée sur des attitudes à avoir qui favorisent le changement chez

lui. Vous prendrez aussi connaissance des modalités de soin et de prise en charge de son problème et vous serez alors en mesure de lui en parler et, peut-être, de banaliser la chose afin qu'il y ait recours plus rapidement.

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" (http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles) ou en téléphonant à notre ligne d'écoute ouverte tous les jours de 8h à 2h (0 980 980 930, coût d'une communication locale).

Enfin, dernier conseil, parlez-lui plutôt quand il est calme et sobre ou en tout début d'alcoolisation, pas quand il a déjà bu plusieurs verres. Ne considérez pas ses paroles quand il est alcoolisé comme étant représentatives de ce qu'il pense ou est vraiment. L'addiction à une drogue ou à l'alcool crée chez les personnes qui en souffrent de grandes distorsions dues à la difficulté à reconnaître son problème et à la panique que l'on peut éprouver à l'idée d'arrêter. Cela amène facilement des paroles blessantes mais ce n'est pas le fond de leur pensée.

Cordialement,

le modérateur.