CONJOINT ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 25/09/2017 à 17h47

Bonjour à tous.

Voilà j'ai 26 ans en couple depuis 4 ans avec mon homme de 27ans.

10 ans que je le connais, il avait déjà des soucis d'alcool mais n'ayant pas vécu avec lui je ne pensais pas que c'était à ce point.

Il y a 2 mois il c'est fait suspendre son permis à cause de l'alcool, une visite médical ainsi qu'une prise de sang est prévu début octobre pour récupérer le permis.

Or il a beaucoup de mal à admettre qu'il a besoin d'aide, il sais qu'il a un soucis avec l'alcool car il ma dit qu'il pouvais pas s'en passer qu'il avait besoin de sentir cette sensation de défonce, mais il refuse d'aller voir quelqu'un..

J'aimerais lui prendre un rdv et l'accompagner mais comment réagira t'il ?

L'un d'entre vous a t'il déjà pris les devant face à cette situation?

J'ai vraiment besoin d'aide, ce problème détruit notre couple petit a petit...

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 25/09/2017 à 23h03

Bonjour Lady1101.

C'est incroyable j'ai l'impression d'avoir vécu la même chose que toi. J'ai été en couple pendant presque deux ans avec mon ex conjoint alcoolique, j'ai 22 ans il en avait 24. Il n'avait plus de permis non plus à cause de l'alcool et avait aussi du mal à admettre qu'il avait besoin d'aide et était persuadé qu'il pourrait s'en sortir seul et qu'il pouvait s'arrêter quand il le voulait mais il savait aussi qu'il avait un problème avec l'alcool. La seule chose dont il n'a jamais eu conscience c'est que l'alcoolisme est une maladie chronique qui détruit le cerveau et l'entourage du malade. Pour ma part j'avais réussi à le convaincre de voir un médecin en alcoologie. Mais si tu tiens vraiment à aider ton conjoint, gardes une chose en tête, il doit avant tout le faire pour LUI car lui seul est concerné et tu n'es en rien responsable de ce qui lui arrive. Pour ma part je l'ai quitté il y a 3 semaines seulement car je n'étais plus heureuse avec lui, je passais mon temps à me soucier de lui à vouloir prendre soin de lui, et j'ai fini par m'oublier moi même, j'y ai laissé des plumes crois-moi, et j'ai énormément souffert. Il était violent et irrespectueux envers moi alors que je me pliais en 4 pour l'aider et le sortir de cette mauvaise passe. Mais toutes mes tentatives sont restées sans succès, et notre relation s'est très mal terminée, il aurait pu me tuer si je n'avais pas verrouillé les portières de ma voiture en voulant partir de chez lui (il était dans un état d'ébriété très avancé). Je l'ai bloqué de mon répertoire et des réseaux sociaux, c'était plus simple pour moi de l'oublier. Si tu l'aimes vraiment je comprends tout à fait ton souhait de vouloir l'aider, j'ai bataillé pendant presque deux ans, mais au bout d'un moment je n'avais plus la force de l'aider, sachant qu'il a fini par complètement replongé. La vie avec un alcoolique n'est pas une vie facile, c'est une vie pleine de doutes, d'instabilité et de craintes. Si tu souhaites en parler d'avantages et avoir des conseils je suis à ton écoute et prête à t'épauler, car je sais que c'est difficile. Bon courage à toi tu en auras besoin.

Moderateur - 06/10/2017 à 15h47

Bonjour Lady,

Il n'est pas aisé d'aider un alcoolique mais c'est néanmoins possible sur le long terme.

Actuellement votre compagnon connaît son problème mais n'a pas le désir de changer. A cette étape vous ne pouvez pas espérer qu'il se soigne. Il est nécessaire en effet qu'il ait envie de se soigner. C'est notamment la raison pour laquelle prendre rendez-vous pour lui est, pour l'instant, voué à l'échec.

Ce que vous pouvez essayer de faire, donc, c'est de l'amener à avoir envie de changer et d'arrêter. Qu'est-ce qui pourrait le motiver ? Qu'est-ce qui le retient et le pousse à ne rien changer ?

Du côté de la motivation il y a le souci qu'il peut avoir de vous et votre vie de couple. Vous souffrez et allez malheureusement souffrir encore de la situation. Sans vous "plaindre" au point de lui faire des reproches, vous avez la possibilité de lui dire ce en quoi son addiction vous affecte. Verbalisez ce que vous ressentez et dites-le lui. Identifiez vos besoins non satisfaits et demandez-lui de vous aider à les remplir.

Du côté de ce qui le retient il y a ce besoin de ressentir la défonce. Qu'est-ce que cela recouvre ? Qu'est-ce qui sous-tend ce besoin ? Que se passerait-il d'après lui s'il ne se défonçait pas ? Vous pouvez l'aider ici en l'écouter, en l'encourageant à verbaliser les origines de son alcoolisme et en lui renvoyant ce que vous comprenez. Cette écoute et cette compréhension de votre part l'aideront peut-être à dépasser ce constat basique qu'il aime se défoncer.

Mais fondamentalement, si vous ne pouvez pas prendre rendez-vous pour lui, vous pouvez le faire pour vous !

Il existe en France de nombreux services d'alcoologie ou Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qui reçoivent les proches gratuitement. Des professionnels peuvent vous aider à comprendre ce que vous pouvez faire pour essayer de créer les conditions d'un changement chez lui. Vous les trouverez à travers notre rubrique "adresses utiles" (<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>) ou en nous appelant au 0 980 980 930 (tous les jours entre 8h et 2h, coût d'un appel local).

L'association Al-Anon France a des groupes de parole pour l'entourage des personnes alcooliques. Se retrouver avec des personnes qui sont dans votre situation peut être très aidant. Voici le site de cette association : <http://al-anon-alateen.fr/>

Je vous conseille enfin la lecture du fil de discussion "Aider mon conjoint à prendre conscience de son alcoolisme" où une internaute montre une attitude rare mais qui semble fonctionner pour aider son conjoint à ne plus boire ou moins.

Cordialement,

le modérateur.