

Vos questions / nos réponses

RECHUTE DE MON COMPAGNON

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/11/2017 12:12

Bonjour ,

Mon compagnon vient de terminer une cure de 4 mois dont le dernier mois était en hôpital de jour ... mais la rechute a été très rapide sur cette dernière période ...j'ai après discussion avec différentes associations prévenu le centre qui était complètement passé a côté comme ils me l'ont avoué ...nous avons tenté de lui tendre une nouvelle fois la main mais il reste dans le déni (le tout une bière a la main) il est actuellement dans une chute que je ne peux contrôler car il refuse mon aide .il a quitté la maison et les rares échanges (notamment pour les enfants sont parfois calmes et posés mais souvent méchants avec des reproches blessantes moi qui le soutien depuis des années).....on me dit que je dois me protéger et prendre de la distance mais comment faire ? il a complètement changé en 3 semaines de manière inexplicable.....comment nous protéger avec mes enfants quand il s'agit d'un être aimé ?je devine que tous les accompagnants connaissent ce sentimentpourtant cette réponse " il faut se préserver" reste pour moi une énigme.

Mise en ligne le 08/11/2017

Bonjour,

Vous êtes actuellement dans une situation très compliquée. Votre conjoint sort de cure et il a rechuté, depuis toute tentative pour l'aider à refaire la démarche reste vaine.

Comme vous le dites, vous ne pouvez pas tout contrôler. Vous avez déjà apporté énormément d'aide à votre ami. Si aujourd'hui celui-ci refuse, c'est peut-être qu'il a besoin de temps pour réfléchir de nouveau à ce qui serait utile pour lui, et pour sa santé. Sa prise en charge, bien que longue, a apparemment été un peu difficile, d'après les échanges que vous avez eu. Il faut parfois plusieurs essais et cures avant d'arriver à maintenir l'abstinence ou réussir à gérer ses consommations.

Nous pouvons penser que si votre compagnon a quitté le domicile familial, c'est qu'il a sans doute besoin de temps pour lui. Les reproches qu'il vous fait sont sans doute dûs à son mal-être. Même s'il n'ose rien avouer, il sait qu'il consomme, et ce après de nombreux efforts de sa part. Peut-être éprouve-t-il un sentiment de honte, de culpabilité de ne pas avoir réussi à tenir lorsqu'il était en hôpital de jour.

Lorsque l'on vous conseille de "vous préserver", c'est avant tout pour essayer de mettre de la distance entre vous et les objectifs que vous vous étiez fixés pour lui (qui ne sont peut-être pas les mêmes que les siens). Un certain lâcher prise est nécessaire. Être dans le contrôle, surtout des autres, n'est pas possible, des choses nous échappent et vous en faites actuellement l'expérience. Aujourd'hui, vous vous sentez impuissante (en partie) à aider votre mari et c'est quelque chose de difficile à accepter. Ce qui ne vous empêche pas de le continuer à le soutenir mais en acceptant aussi que tout ne va pas comme prévu, et que d'autres difficultés surviennent, auxquelles votre mari aura besoin de réfléchir pour se positionner.

Il s'agit de votre compagnon, du père de vos enfants, vous êtes touchée, ce qui est tout à fait normal. "Se préserver" ne veut pas dire mettre ses émotions de côté.

Simplement, pensez à organiser des moments de pause, de bien-être, avec ou sans votre famille, des moments pour vous ressourcer. Voir des ami(e)s, sortir, prendre l'air pour mettre de la distance justement avec ce que vous ressentez, pour souffler et revenir ensuite plus apaisée.

Sachez que les structures de soins, les Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention, en Addictologie (CSAPA), ainsi que les unités de soins hospitalières, accueillent les familles et les proches pour les soutenir. N'hésitez pas à faire appel à eux pour vous sentir moins seule face à cette situation éprouvante. Vous trouverez un lien en fin de message pour vous orienter si besoin. Vous y trouverez du soutien à travers une écoute bienveillante.

Si vous le souhaitez, nous restons à votre disposition au 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin.

Prenez soin de vous.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)

Autres liens :

- [Il a recommencé à boire.](#)