

BESOIN DE CONSEILS : COMPAGNON QUI BOIT EN CACHETTE

Par Profil supprimé Postée le 13/06/2015 18:27

Quelle position adopter face à un compagnon (23ans) qui boit en cachette?

J'ai découvert qu'il buvait en cachette l'année passée : allant chercher un pull dans sa chambre, je suis tombée sur un tiroir rempli de canettes de bières qui venaient d'un pack de 24 que l'on avait acheté la semaine d'avant... A ce moment là, je n'ai rien osé dire, pensant alors (ou lui trouver cette excuse) qu'il avait invité des copains dans sa chambre. Sauf que... il n'invite personne chez lui car, vivant encore chez ses parents, sa mère autoritaire n'accepte pas trop qu'il y ait ses copains chez elle.

Mon compagnon est quelqu'un de très sensible, il l'a toujours été. Mais il s'entoure de personnes qui, elles, sont d'un fort caractère et ont énormément confiance en eux. Mon compagnon, lui, ne l'est pas du tout. Timide et en manque de confiance total, il n'ose pas parler à des personnes inconnues, il évite les endroits trop fréquentés, et ne fait plus les loisirs qu'il appréciait (comme le sport) car il devait y rencontrer des gens. Par conséquent, il fait des études qui ne l'épanouissent pas (il a fini son cursus pour être instituteur primaire), il n'a aucun loisir si ce n'est aller boire avec un de ses "copains" qui se drogue et boit tous les soirs.

Cette année ci, j'ai retrouvé encore des cadavres dans sa chambre, que ce soit des Chimay bleues, bouteilles de vin ou de mousseux. J'ai dès lors décidé de lui en parler, mais il a directement nié. Il a trouvé une excuse que l'on peut qualifier de bidon (j'ai bu une bière avec mon père et je suis montée avec... mais il n'y avait pas une bière seulement). Quand j'ai essayé de lui en reparlé en trouvant une bouteille de mousseux entamée, il m'a dit que je devenais parano à cause de ma situation. Il faut savoir que ma mère s'est suicidée car elle ne pouvait plus vivre après 10ans d'alcoolisme et ayant tout perdu à cause de cela. Mon copain me dit donc que je revis les traumatismes de mon adolescence et que ça se répercute sur lui.

Mais je suis persuadée que ça n'est pas le cas, la preuve. Je recommence à fouiller comme c'était le cas avec ma mère, et je trouve à chaque fois de nouveaux cadavres.

Comment me comporter face à lui, alors qu'il nie ? Il faut savoir qu'il est un menteur pathologique, et qu'après trois ans de vie de couple, il me l'a enfin avoué. Il m'a déjà dit qu'il ne s'était ouvert qu'à une personne dans sa vie, et c'était moi. Il ne m'a parlé de ses problèmes de confiance qu'à moi. Avec ses ex, il se comportait comme un autre, prenait le rôle de la personne pleine de confiance et incassable.

Dès lors, je suis certaine que pour ce souci-ci je peux l'aider, mais je ne sais pas comment me comporter. Dois-je continuer à fouiller? Dois-je lui en parler sans cesse? Ou ne pas lui en parler du tout, attendre qu'il vienne de lui même? En parler à ses parents ne serait pas du tout la bonne solution, il est déjà assez surveillé ainsi...

Bien à vous,

Mise en ligne le 15/06/2015

Bonjour,

Vous vous inquiétez de la consommation d'alcool de votre compagnon et vous vous demandez quelle attitude adopter avec lui.

Au vu de ce que vous décrivez, votre ami semble être en souffrance. De nombreuses raisons peuvent conduire quelqu'un à consommer de l'alcool plus qu'il n'en faut. Sa timidité, son manque de confiance en lui peuvent jouer entre autres à ce niveau-là. En effet, l'alcool est un puissant anxiolytique, anesthésiant mais également un désinhibiteur. Son besoin de mentir semble aller dans le sens de ce mal être. Il ment pour cacher sa consommation d'alcool, pour se créer une nouvelle réalité dans laquelle il s'accepte mieux.

Votre copain et vous-même semblez être dans une relation de confiance. Afin de préserver cela, essayez de privilégier un dialogue ouvert, non centré sur l'alcool et non répétitif. Ainsi votre ami se sentira mieux compris, non jugé et rabaissé. Car reconnaître que l'on boit de façon excessive n'est pas aisé, surtout à ses proches. Des sentiments de honte, de culpabilité sont souvent présents et amènent la personne qui consomme à cacher, voir à dénier sa consommation.

Vous nous avez fait également part de votre lourd passif familial avec l'alcool. Votre compagnon l'utilise contre vous afin de se mettre un peu plus à distance de ses problèmes. Toutefois, il paraît important que, de votre côté, vous acceptiez que votre histoire vous ait marqué d'une façon ou d'une autre. Vous vous posez la question de savoir s'il est bon de continuer à fouiller dans ses affaires. Cela risquerait de vous enfermer dans un comportement obsessionnel dont vous pourriez avoir du mal à vous sortir. De plus, vous avez constaté par vous-même, que lorsque que vous lui faites part de « vos trouvailles », votre conjoint vous trouve une excuse ou essaye de se justifier. Fouiller ne semble donc pas être la solution.

Bien que cela ne soit pas simple, il semble important d'accepter, que dans tous les cas, il va falloir du temps à votre ami pour accepter son problème, réussir à en parler, accepter de se faire aider et de s'investir dans un travail sur lui. Ainsi ne lui mettez pas trop de pression mais faites-lui plutôt part de vos inquiétudes, de vos sentiments.

De votre côté, il semble important que vous vous fassiez soutenir face à cette situation, car elle peut vite devenir envahissante. Le risque est de s'oublier et de ne se centrer que sur la personne qui souffre et que l'on aimerait aider. N'oubliez pas que pour aider quelqu'un, il faut qu'il soit lui-même en demande d'aide. Ainsi, c'est en prenant soin de vous que vous serez plus à même de prendre soin de lui. N'hésitez pas à vous entourer de vos proches, amis, famille mais également de professionnels si besoin.

Sachez que, si votre compagnon est en demande d'aide, il existe de nombreuses démarches possibles (groupes d'entraide et de parole, services hospitaliers, en parler à son médecin traitant, Centre de Soins spécialisés). N'hésitez pas à joindre *Info-Drogues* qui est le service équivalent du nôtre en Belgique afin d'être orientée vers une structure vers chez vous. Vous pouvez les joindre au **+322 227 52 52** tous les jours, 24h/24.

Pour toutes autres questions, ou pour une écoute, n'hésitez pas à nous recontacter soit par Chat via notre site internet alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à 2h, soit par téléphone au **0980980940**, appel gratuit d'un poste fixe et anonyme, tous les jours de 8h à 2h.

Cordialement
