ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MON COPAIN BOIT POUR OUBLIER SON MAL ÊTRE ?

Par Profil supprimé Postée le 16/04/2018 17:56

Bonjour,

En couple depuis 8 mois avec mon copain, je vous écris car j'aurais besoin de conseils.

Nous allons avoir tout les deux 27 ans cette année, moi je suis issue d'une famille "normale", j'ai vécu une belle enfance, j'ai une famille soudée, et j'ai toujours mes grands parents.
Je suis en CDI , j'ai un appartement en location, bref une belle situation, stable.
Je bois de temps en temps, surtout en soirée, je ne fume pas.

J"ai rencontré mon copain via un site de rencontre,et de suite ça a matché entre nous.

On s'est vus plusieurs fois avant de se mettre officiellement en couple.
Au début tout était parfait. Puis petit à petit je me suis rendue compte qu'il fumait pas que du tabac, mais aussi du cannabis.. et un soir on a fait soirée que tout les 2 chez moi, et il a bu la moitié d'une bouteille de whisky.. et là ça a commencé.. il parlait mal, fort, dès que je faisais quelque chose à l'encontre de ce qu'il attendait (comment je pouvais le deviner ?!) il me parlait mal, c'était horrible.
Et moi je comprenais pas, j'essayais de tout faire bien et ça allait jamais, j'étais face à de la violence verbale (rabaissement, insultes, etc.) il s'énervait pour rien, c'est toujours moi qui prenait, par contre le soir avant de se coucher, quand on faisait l'amour ou le matin en partant c'était des "je t'aime", "je suis trop bien avec toi", etc.
et puis à force j'ai craqué, au bout de 2 mois je l'ai quitté par téléphone (car à force je commençais à avoir peur de lui..), je ne comprenais pas pourquoi il était aussi méchant avec moi, je méritais pas ça, etc.

Et là, toute la fierté est retombée.. le bouclier est tombé. J'ai découvert un mec blessé à vif, un mec mal dans sa peau, sans confiance en soi, bref quand je l'ai quitté il s'est écroulé. On s'est vus pour que je lui explique pourquoi je l'avais quitté etc, et il était écroulé, il a passé 3 heures à pleurer... Et je voyais qu'on s'aimait, mais je voulais pas qu'on s'aime et qu'on se déchire comme ça..

Petit à petit on s'est revus puis on s'est remis ensemble..

Il y a eu beaucoup de hauts et de bas, des soirées parfaites et des soirées horribles, c'était les montagnes russes, j'avais l'impression qu'il jouait avec mon cœur. Je suis quelqu'un plutôt hyper sensible, qui aime bien être dans sa zone de confort, et lui aime bien pousser les gens, donc de nombreuses fois ça a fini en crises de larmes. L'alcool et la beuh le rendait parano, agressif, je ne pouvais rien dire sans que ça parte en live. Parfois je disais rien et je pleurais, choquée par ses mots, choquée par cette personne qui est censée m'aimer... lui comprenais pas toujours pourquoi je pleurais.
Et d'autres fois je lui rentrais dedans, pour moi aussi me défendre. et plusieurs fois lui aussi a baissé sa fierté et a pleuré, mais sans vouloir me dire pourquoi.

Maintenant je vais un peu vous expliquer sa situation , sa vie actuelle :
- il est chef de chantier en menuiserie, il a des polonais à gérer = dans ce milieu là l'alcool est présent, beaucoup d'heures / beaucoup de pression / frustration car barrière de la langue avec les polonais // c'est un jeune chef et il est obligé de s'imposer quand il y a des nouveaux polonais et montrer que c'est lui le chef // impossibilité de faire des activités le soir car il finit tard)
- il a été en couple pendant 9 ans avec son ex, ils ont vécu 9 mois ensemble, elle l'a quitté il y a 2 ans et depuis il se méfie des femmes (et s'est donc beaucoup méfié de moi au début)
- quand ils habitaient ensemble il a "sauvé" un chien (husky) car les personnes voulaient l'abandonner dans la forêt..., il a donc aujourd'hui un chien, qui est la prunelle de ses yeux mais... depuis sa séparation il est retourné habiter chez ses parents, avec son chien : frustration de pas être libre // culpabilité car il s'occupe pas de son chien comme il voudrait // sa mère est maniaque (elle lui fait son lit / range son linge / le repasse) . et il peut pas vraiment louer un appart, qui s'occuperait du chien / à quoi ça sert de prendre un appart pour y être que le week-end ?
- son boulot l'amène à se déplacer aux chantiers, qui sont de 1h à 5h de route de chez ses parents, il rentre que le week-end (et il partage toujours le logement la semaine avec un ou 2 collègues) => frustration de pas voir son chien etc
- sa famille: famille sur-recomposée :
> son grand demi-frère a eu des soucis avec les drogues, les flics ont déjà débarqué chez eux, etc. c'est lui qui le fournissait en cannabis, il boit souvent du blanc avec sa femme, ils a des gosses mais les gère mal (Du coup ça frustre mon copain de voir que ses neveux sont pas bien éduqués comme dans une vraie famille) : par exemple son frère sait que mon copain a une bonne situation financière donc il lui demande de' l'argent qu'il ne rends pas toujours, etc.
> il ne s'entend pas avec un autre grand demi frère qui a 2 enfants aussi , actuellement il est en couple avec une femme qui gère tout pour lui // pareil les enfants ne sont pas au top de l'éducation et auront aussi beaucoup de frustrations étant plus grands ==> ça frustre mon copain. ce demi frère aussi lui demande de l'argent
> il n'a plus de grands parents, ils sont pas très famille donc il n'a jamais vu certaines de ses tantes ou oncles , ses parents ne lui ont jamais vraiment expliqué l'histoire de famille

> il a une petite sœur de 24 ans, ils s'entendent bien mais actuellement elle est en couple avec un gars qui travaille pour un réseau (herba***) et donc elle est beaucoup moins proche avec son frère ==> frustration

Dans son enfance ses parents s'engueulaient beaucoup, il a passé plusieurs soirées à cacher les oreilles de sa petite sœur quand ils s'engueulaient,
à 10 ans il a vu sa maison se faire détruire par une tempête

Il y a 1 an, après une soirée bien alcoolisée en station avec ses collègue et son patron, il s'est fait coincé par un de ses collègues qui reculait dans le parking, il s'est fait coincé entre un bloc de neige/glace et la camionnette de l'entreprise, conduite par son collègue alcoolisé, donc il a passé plusieurs semaines à l'hôpital et s'est fait coupé le foie en plusieurs morceaux (depuis ça s'est ressoudé).

Voilà l'histoire chaotique de mon copain, je sais qu'il y a certaines choses qu'il ne m'a pas encore dit, mais je sais à peu près le "pourquoi" il boit au moins 2 ou 3 verres de whisky coca tout les soirs.

A force de patience et en lui expliquant que ça le rendait paranoïaque, cela fait 1 mois et demi qu'il a arrêté de fumer du cannabis (il en fume de temps en temps en soirée mais rien de plus), il est fier de me dire quand il en refuse à son frère ou à des collègues à lui.
je
Je lui ai déjà parlé de sa consommation d'alcool, qu'il parlait mal etc. , sa réponse est que l'alcool le détends (tout comme le cannabis le détendais), donc je lui ai dit qu'il y avait d'autre moyens pour se détendre.

Aujourd'hui j'ai un autre combat à mener, celui de l'alcool, qui est bien intégré dans sa vie..

Samedi soir on est allés boire un verre avec ma sœur et son copain, même là 2 ou 3 verres de bière ça lui suffisait pas, il voulait racheter un pichet etc, je lui ai fait comprendre que non là ça suffisait, il m'a dit "je peux faire des efforts mais t'arrivera pas à me changer, t'inquiète pas je me rattraperais la semaine quand je suis pas là, je picolerais" ..

Auriez vous des pistes ?

Je lui en ai déjà parlé plusieurs fois, selon lui il peut très bien passer une semaine sans alcool, et il voit pas en quoi c'est un problème de boire.. J'ai joué la carte de la santé, sa réponse "les anciens ils buvaient bien leur verre de vin rouge par jour ça les a pas tué ils ont vécu longtemps"...
Je lui ai déjà expliqué qu'il pouvait trouver des sports ou autres moyens pour gérer mieux sa colère, certains sports l'apaisent, mais je pense que ce n'est pas assez...

Merci pour ceux qui ont lu jusqu'au bout !

Mise en ligne le 17/04/2018

Bonjour,

Vous nous décrivez en détails la situation de votre conjoint et l'impact de celle-ci sur votre relation de couple. Il consomme du cannabis et de l'alcool depuis quelques années. Ses consommations impactent fortement son comportement. Il lui arrive ainsi de se montrer dur et agressif avec vous mais également paranoïaque. Après discussion avec vous, il semble avoir fortement ralenti sa consommation de cannabis mais l'alcool est toujours présent. Vous nous demandez des conseils.

Comme votre petit ami vous l'a signalé, l'alcool et le cannabis l'aident à se détendre, à soulager la présence d'un mal-être. Vous nous décrivez effectivement une histoire de vie avec de multiples blessures, des frustrations qui pourraient effectivement expliquer en partie son besoin de consommer. L'expression de son agressivité atteste également du fait qu'il est en difficulté à gérer lui-même ses émotions.

Votre attitude bienveillante et les conseils que vous avez pu lui apporter semblent tout à fait adaptés à sa situation. Malgré tout, vous vous retrouvez confrontée à votre impuissance à aider quelqu'un qui ne semble pas encore prêt à l'être.

Ses pleurs lors de vos discussions montrent sa fragilité et l'ambiguïté dans laquelle il semble se trouver : la peur de vous perdre, de reconnaitre sa souffrance, …. Tout ceci face à la difficulté à trouver et/ou à envisager d'autres moyens que les produits pour s'apaiser.

Le fait que votre petit-ami refuse de l'aide vous met inévitablement dans un sentiment d'impuissance. Malheureusement, personne ne peut l'obliger à se faire aider s'il ne le souhaite pas comme personne ne peut l'obliger à arrêter ses consommations si ce n'est pas son désir ou s'il n'est pas prêt à cela. Il faut que cette décision vienne de lui et il lui faut probablement encore du temps pour que cela se mette en place.

En ce qui vous concerne, nous entendons votre détresse et nous comprenons que cette situation soit difficile à vivre. Il semble ainsi important que vous preniez du recul et que vous pensiez un peu plus à vous afin de ne pas vous effondrer. Il semble également nécessaire que vous essayiez de réfléchir à vos limites, à ce que vous êtes capable d'accepter ou non personnellement et dans votre couple.

Nous ne pouvons effectivement pas vous dire si votre ami va s'en sortir et si oui, ne nous pouvons pas savoir dans quel laps de temps.

Nous vous conseillons ainsi de solliciter une aide pour vous afin de vous permettre d'y voir plus clair quant au positionnement à adopter avec lui. Vous pouvez, si vous le souhaitez, effectuer ce travail en psychothérapie.

A cet effet, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addiction). Vous pourrez y être reçue en consultation gratuite et confidentielle, gérée par une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychiatres, psychologues, …). Votre ami pourra également s'y rendre le jour où il se sentira prêt à cela. Vous trouverez les coordonnées de ces structures sur notre site internet www.alcool-info-service.fr via la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0980 980 930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service