

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 07/11/2018 à 00h36

Bonjour à tous,

Après être tombé sur ce site par hasard je souhaite crié mon désespoir en tant que femme d'un homme qui consomme de l'acool Du lundi au dimanche .

Qu'ont soit tout les deux ou entre amies je redoute toujours ce premier verre qui sera là suite d'une longue série et donc une soirée assez délicate

A long terme malgré mes interdictions, mes explications, mes colères, rien n'y fait , chaque méthode qu'elle soit douce ou plus méchante ne sont pas les bonnes , et je suis entrain de voir les effets négatifs sur le corps ainsi que sur le cerveau .

Quelle est l'esperance de vie d'un homme qui boit tout les jours ?

Qu'elles solutions apportés ?

Comment faire prendre conscience des choses importantes de la vie ?

Car un alcoolique admettra jamais qu'il boit trop....

Merci pour vos réponses!

21 RÉPONSES

patricem - 07/11/2018 à 09h39

Bonjour,

il n'y a pas, je crois, d'espérance de vie moyenne pour les alcooliques: cela dépend de trop de choses comme la quantité, le degré (1 litre de bière, ce n'est pas la même chose qu'un litre de whisky), les antécédents familiaux, etc. Néanmoins, j'ai souvent entendu parlé d'un seuil de 10 ans au delà duquel le corps commençait à prendre cher : foie, diabète, autre.

Et je ne connais pas de solution pour provoquer le déclic 😞

Courage

Profil supprimé - 07/11/2018 à 13h29

Bonjour PatriceM

Merci pour votre réponse, de toute façon quoi qu'il en coûte je vais continuer mon combat même si parfois ont n'a envie d'abandonner !!

Bonne journée

Profil supprimé - 09/11/2018 à 17h27

Courage.

Concentrez vous sur les bons moments partagés ensemble (vous avez de la chance de vivre avec la personne que vous aimez et qui vous aime !), votre lien.

Aidez le en le rassurant et en l'invitant à entrer en soins (CSAPA.)

Les alcoolo-dépendants ont parfois des difficultés à imaginer, envisager qu'ils pourront un jour vivre sans souffrir du manque, c'est ce qui les effraie le plus. Pourtant c'est possible.

Il est souvent bon de rencontrer d'anciens alcoolo-dépendants qui possèdent l'expérience de la maladie, du sevrage et d'une abstinence réussie.

Profil supprimé - 10/11/2018 à 02h53

Bonsoir, contrairement à ce que dit patricem j'ai vu beaucoup de gens en mourir entre 56 et 64 ans dont un hier à 57 ans...

Profil supprimé - 10/11/2018 à 05h02

Hello SosoM

Je suis dans le même cas que vous : je partage la vie d'un homme que j'aime profondément et que je vois s'autodétruire un peu plus chaque jour de la semaine.

Je souffre au point que j'ai craqué : je lui ai dit ne plus pouvoir supporter cette situation; j'ai exprimé le souhait que nous vivions l'un sans l'autre car je ressens le besoin de me protéger de son alcoolisation chronique, toxique pour lui comme pour moi.

Nous sommes maintenant tous les deux un peu perdus, choqués. Mais aussi au clair l'un envers l'autre. Et je veux croire que cela compte encore : la sincérité de notre relation.

Qu'est ce que nous réserve les jours et les semaines à venir? Je ne sais pas...Je vous dirai. Bon courage à vous

Profil supprimé - 10/11/2018 à 16h05

Bonjour demainedtunautrejour,

Oui justement pour lui tout vas bien et il pense qu'il n'a aucun problème, oui nous nous aimons!

j'ai peur que quelque chose arrive et que sa aille pas, alors je deviens plus dure et je surveille les moindres verres...

j'aimerais savoir si il y a des réunions d'informations sur Lyon pour aider les femmes qui subissent ce comportement de leur conjoint pour trouver des solutions et les aidées quand ils veulent pas réalisées qu'ils ont eux mêmes un soucis?!

Merci pour votre message et votre réponse!

Profil supprimé - 11/11/2018 à 09h02

Bonjour SosoM, vous êtes exactement dans le même cas que ma femme et après une énième remarque hier soir, ce matin j'ai décidé de me prendre en main et de, temps en premier temps, réduire pour finalement arriver à arrêter.

J'en ai pris conscience à travers certaines choses de la vie mais ce sont surtout les remarques de ma femme et de mes enfants qui me poussent à y mettre un terme.

Je n'ai pas de conseil à donner, je suis mal placé pour ça mais si une autre personne venait à lui faire la remarque différemment alors peut-être en prendra-t-il conscience?

Bon courage à vous.

Profil supprimé - 12/11/2018 à 14h34

Bonjour Stéph 121

Merci pour votre réponse!

Je suis bien contente pour vous que vous avez pris conscience de votre problème !

Oui c'est vrais que si peut être une autre personne lui disais tout sa, sa changera peut être quelque chose!

Prenez soin de vous c'est important!

Merci

Profil supprimé - 12/11/2018 à 18h50

Bonsoir Soso,

je prends soin de moi oui pour ensuite reprendre ma place de père car mes enfants, même si ils sont grands, on prit une distance avec moi à cause de l'alcool.

Courage à vous.

Profil supprimé - 12/11/2018 à 18h58

Bonsoir je suis dans le même cas que vous. Mon conjoint vient de franchir la limite du : je bois juste le week-end à je bois pendant que tout le monde dort... La vie se répète pour moi mon père était alcoolique je dis bien était car il en est mort il y a 6 ans. Il nous en a fait bavé dans la famille. Jamais violent physiquement mais nous ressentions une violence psychologique de le voir se détruire chaque jour sans pouvoir l'aider. Il était dépressif et ma mère ne l'aidait pas elle passait son temps à le rabaisser le houspiller. Cela l'enfonçait encore plus. J'ai essayé pleins de fois de lui parler mais le mal était déjà ancré. Aujourd'hui j'ai 34 ans mon conjoint que j'ai toujours connu et aimé me fait le coup pour la 1ere fois de boire pendant qu'on est tous au lit avec les enfants. Je suis en colère, je me sens triste et révoltée car je me dis "oh non je veux pas revivre ça !!!" J'utilise des mots durs mais cette fois je me dis que je vais lui attraper le bras en entier au lieu de lui tendre simplement la main et qu'il faut que je l'aide de mon mieux car je ne veux pas qu'il meurt lui non plus.

Profil supprimé - 12/11/2018 à 19h00

Bonjour, en effet je comprends t'es bien votre situation qui a plus ou moins long terme devient invivable ! C'est moi qui bois depuis très très longtemps mon ex mari m'emoechait De boire beaucoup car lorsque je le voyais en état avancé au point que le lendemain il pouvait se réveiller au milieu du salon s'ayant Urine dessus et se rappelant de rien que j'ai finalement divorcé après 18 années de mariage , je n'en pouvais plus . Il y a un an j'ai rencontré un homme merveilleux qui m'a fait prendre conscience que ma consommation d'alcool est

excessive et trop régulière . Il m'a gentiment dit que corps allait me lâcher et qu'il aurait aimé que notre histoire dure ! J'ai compris ce qu'il vivait et j'ai arrêté l'alcool et la cigarette mais comme c'est récent j'ai besoin encouragements et voici que je trouve ce site merci la vie et courage à tous

Profil supprimé - 13/11/2018 à 21h46

Bonsoir à tous,

Merci pour ces messages, je me rend compte que finalement nous sommes pas seule ! Et sa fait plutôt du bien 😊!
Je souhaite à tous de trouver le bon moyen pour s'en sortir et surtout de la volonté .

Moi c'est un combat au quotidien .

Il est jeune pourtant mon conjoint il a 31 ans et moi 24 ans et nous accueillons notre premier bébé dans trois semaines, j'espere Que il prendra conscience des choses importantes!!

À bientôt !

Profil supprimé - 14/11/2018 à 23h28

Bonjour je vois ne pas être le seul dans ce cas alors moi dans un premier temps je pensais que c'était moi qui ne la comprenais pas car je n'ai jamais touché à une seul goutte d'alcool mais plus le temps avance et plus cela devient invivable elle perd toute notion avec la réalité et ne veut pas entendre parler alcoolisme j'ai essayé d'être dans la compréhension la discussion mais rien y fait je l'aime plus que tout mais je perd force je ne sais plus quoi faire pour l'aider

Profil supprimé - 15/11/2018 à 23h58

Bonsoir à tous,

je voudrais féliciter Steph121 pour ses efforts. A vous lire, il est évident, qu'en dépit des difficultés et des éventuels cravings auxquels vous serez parfois sujet, vous saurez demeurer abstinent et vous y habituer peu à peu.

SosoM, je suis plus inquiète pour vous car si votre conjoint exprime un déni de sa maladie, le chemin risque d'être encore bien long avant de retrouver une vie normale...

Vous pourriez lui faire remarquer que sa consommation relève de l'addiction et l'inviter à consulter comme je vous l'ai écrit...

Seulement, il me semble que dans le cas de votre conjoint, il lui soit nécessaire que "quelque chose arrive" justement, pour qu'il prenne conscience de la réalité de sa dépendance et des dangers que celle-ci suppose...

Ces derniers sont très nombreux, évidemment...

Tant qu'il refuse l'idée qu'il est malade, vous ne pourrez, je le crains, rien faire pour lui de très efficace...

Ce qui est problématique, c'est que cela risque de générer des conflits entre vous et que votre inquiétude devient une source de souffrance pour vous.

Il est important de ne pas devenir ou rester "co-dépendant" de la maladie de son compagnon. Je vous recommande de vous rendre dans un CSAPA vous aussi : une personne y accueille les proches des malades et leur délivre de précieux conseils ainsi qu'une écoute : il y en existe plusieurs à Lyon. Voici le téléphone de celui situé Croix-Rousse : 04 26 73 25 90

Si vous dépendez d'un autre CSAPA, ils vous indiqueront lequel en fonction de votre adresse.

Il en va de même pour vous tous, proches ou patients alcoolo-dépendants, vous trouverez une véritable prise en charge dans les CSAPA.

Il en existe partout.

Les malades peuvent y rencontrer infirmiers, médecins addictologues, psychologues, psychiatres addictologues et, s'ils le souhaitent, des assistants sociaux.

Il est possible de prendre part à des activités thérapeutiques : relaxation, art-thérapie...

Les proches y bénéficient d'un vrai suivi et d'un soutien auprès d'un infirmier formé à cet effet, afin de contrer le phénomène de co-dépendance qui s'installe dans le couple lorsque l'un des membres de celui-ci présente une addiction.

Voici des renseignements sur les CSAPA : <https://intervenir-addictions.fr/vers-qui-orienter/csapa/>

Voici comment trouver le CSAPA le plus proche de votre domicile :

http://www.drogues-info-service.fr/specialisee-ambulatoire#.V_-g7vmLTIU

Je vous adresse - ainsi qu'aux autres lecteurs - une brochure destinée aux proches des malades.

http://www.addictionsuisse.ch/fil..._upload/DocUpload/Alcool_proches.pdf (En revanche, ne retenez pas les adresses où trouver de l'aide, c'est en Suisse !)

et http://www.addictionsuisse.ch/fil...user_upload/DocUpload/Vivre_avec.pdf

Un petit article à lire : <https://www.santemagazine.fr/sant...-avec-une-personne-alcoolique-171294>

Et pour vos proches, s'ils sont ouverts à la discussion : <http://shop.addictionsuisse.ch/do...c9aeb1feac814655fcd3b4d75a70d40c.pdf>
Personnellement, je ne suis pas sensible à l'approche d'Al anon.

Je vous recommande chaudement les structures de soin que sont les CSAPA.

Courage à vous tous.

Moderateur - 16/11/2018 à 09h20

Bonjour Demainedtunautrejour,

Waou, merci pour toutes ces ressources.

En fait l'annuaire de Drogues info service est strictement le même que celui d'Alcool info service puisque c'est la même maison qui le fait. Donc ici même voici le lien vers Adresses utiles pour trouver un CSAPA : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Nous avons bien entendu une fiche pour le CSAPA de la Croix Rousse, avec géolocalisation :

Et nous expliquons où l'on peut se faire aider et par qui dans cet article : <http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool/specialisee>

Nous avons toute une série d'articles aussi pour les proches, notamment ceux qui commencent ici : <http://www.alcool-info-service.fr...-et-vos-proches/aide/alcoolique-aide>

Voilà pour compléter vos informations, merci pour tous d'avoir fait cette compilation.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/11/2018 à 09h35

Bonjour Demainedtunautrejour

Merci pour votre réponse, oui je suis bien consciente de tout cela, C'est pour cela que j'ai voulu me livrer sur ce site pour essayer de trouver des réponses et des solutions mais quand je me rend compte qu'il n'est même pas au stade de ce rendre compte de ce qu'il a je me suis que le chemin sera vraiment très long et je sais pas si j'ai encore la force de vouloir l'aider .

Car quand je vois que je l'aide quotidiennement et qu'il n'y a aucun effort j'ai plus envie parfois!

Merci pour ces adresses
À bientôt

Profil supprimé - 16/11/2018 à 16h50

Bonjour à tous,

merci Demainetunautrejour, je sais qu'il y a aura des moments difficiles et comme j'ai dis sur un autre fil de discussion" C'est à la fin du bal qu'on paie les musiciens!" Donc je m'accroche.

Courage SosoM

Profil supprimé - 16/11/2018 à 18h53

Je vous en prie Steph, je vous le souhaite de tout coeur. J'aimerais tellement que mon compagnon le veuille lui aussi de toutes ses forces, soit convaincu qu'il est mieux pour lui d'être abstinent et surtout que cette abstinence lui sera, peu à peu agréable ! Comme me l'a dit un médecin un jour : "L'alcoolisme est une maladie grave mais on s'en sort, avec du temps, beaucoup de temps !" Et il en est de même des états parfois un peu difficiles qui résultent de l'abstinence lorsqu'elle se prolonge : soignants et anciens malades n'ont cessé de me répéter qu'avec le temps, l'ennui et le vague à l'âme que rencontrent parfois les personnes sevrées, disparaissent (il faut beaucoup s'occuper : bricolage, sport, relaxation, marche, jardinage, peinture, voir du monde, faire ce que vous aimez en plus de votre travail si vous en avez un) et l'intensité des cravings, comme leur fréquence, diminuent considérablement avec le temps (les fortes envies de boire.)

Steph, j'ai remarqué que pour mon compagnon, les choses se passent invariablement comme suit : la première semaine, on est souvent anxieux et déprimé, les deux suivantes sur un petit nuage et les difficultés commencent durant la troisième : les cravings surviennent sans raison, au lever, le matin.

Et là, il ne faut pas paniquer surtout et bien se concentrer sur l'idée que cette envie même très forte, va disparaître à un moment donné ! Ne pas rester sans rien faire ! N'hésitez pas à appeler quelqu'un de confiance voire le service d'addictologie de l'hôpital le plus proche afin de parler avec un infirmier par exemple ou bien Alcool-info-services.

Vous pouvez également regarder un bon film, manger ce qui vous fait plaisir (tant pis pour le régime ! 😊), faire un footing si vous êtes sportif, aller à la piscine, faire la cuisine ou un grand ménage ! Il faut s'occuper et rester positif : vous n'allez pas disparaître, le craving, lui, si !

Rappelez vous que vous êtes désormais sevré. Autant vous aviez "besoin" de boire lorsque vous étiez dépendant à l'alcool, autant une fois sevré, vous êtes parfaitement capable de vous abstenir de consommer même si l'envie est très forte !

L'envie de ne dure jamais plus de quelques heures !

Le soir même : vous serez surpris, heureux, rassuré et fier de ne pas avoir craqué ! Et les fois suivantes, vous saurez que vous pouvez compter sur vous-même !

Ne vous dites pas : "plus une goutte, jamais", "c'est fini pour toujours" c'est trop de pression mais procédez plutôt jour après jour comme je vous l'ai décrit plus haut.

Je ne puis que chaudement vous recommander de consulter dans un CSAPA : vous serez entre de bonnes mains.

Vous êtes dans la bonne voie. Le reste va se faire tout naturellement.

Profil supprimé - 17/11/2018 à 02h46

Bonsoir Soso, que vous dire pour essayer de vous reconforter tout en vous donnant de bons conseils ?... Je ne comprends que trop bien votre désarroi, voire votre désespoir... L'absence d'efforts du patient est la pierre d'achoppement de toute tentative visant à l'aider et l'accompagner... Peut-être convient-il de s'interroger sur les motifs qui expliquent son déni : de quoi a t il peur ? Y a t il eu des personnes alcoolo-dépendantes au sein de sa famille ? Éprouve-t-il un sentiment de honte consécutif à la dépendance qu'il a développée ? Est-il quelqu'un d'anxieux habituellement ? L'inconnu, le futur gênent-ils chez lui de l'inquiétude ?

Un intervenant extérieur vous enjoindrait à vous concentrer sur vous, soit sur vos propres besoins... Et c'est là tout le problème pour le proche... Il devient un aidant malgré lui, souvent rejeté par son conjoint malade, isolé, il endosse un rôle alors que lui aussi est en

souffrance...alors qu'en couple avec la personne qu'il aime et dont il est aimé, il est tout autant heureux... Il faut prendre garde à ce que l'alcoolisme implique comme dysfonctionnement dans le couple... Il déséquilibre le statut de chacun, l'un de retrouvé aidant et doit taire ses besoins et ses désirs, il devient soignant alors qu'il est tout aussi malade si je puis dire, il se sent totalement impuissant alors que l'autre, qui boit, se sent au contraire contrôlé par son partenaire... Chacun culpabilise, dans certains couples, on s'échange violemment des reproches alors qu'en réalité, personne n'est responsable de cette situation, pas même le malade qui exprime le déni de sa maladie, le déni constituant un symptôme de l'alcoolisme... Vous avez, du fait de cette maladie, vous aussi besoin de soins. Le nier, c'est se comporter comme le patient qui ne reconnaît pas qu'il est devenu dépendant et nécessite de ce fait une prise en charge. Et si, à défaut de dialoguer, vous lui expliquiez après un rendez vous dans un csapa auprès d'un infirmier formé à l'accueil des proches, que vous êtes entrée en soins en raison de sa maladie ? Comment réagirait-il à votre avis ? Je n'ose pas vous interroger sur la manière dont il réagit lorsque vous lui faites état de votre souffrance car ce sujet est trop intime peut être mais je pense que sa réaction est à même de vous renseigner sur ce que vous pouvez entreprendre pour lui et attendre vous, de votre compagnon.

Profil supprimé - 19/11/2018 à 09h37

Bonjour Demainedtunautrejour,

J'ai bien lu votre message et je vous en remercie.

Mon conjoint à une mère complètement alcoolique depuis sa jeunesse, donc sa été un élément déclencheur à boire comme il le fait aujourd'hui, et il y a deux ans il a perdu son grand frère brutalement dans un accident de voiture . Laissant derrière lui deux enfants.... Bref....

Heureusement sa mère habite loin de chez nous donc sa limite un peu les dégâts à ne pas l'a voir boire tout les jours, je suis une femme gentille et respectueuse, mais quand je vois que même sa propre mère ne sait même pas lui dire les choses essentiels je n'ai pas hésité à lui dire ma façon de penser, donc aujourd'hui je ne l'a voit plus et je ne veux plus l'a voir car il est hors de question que notre fils et même lui pour son bien être soit spectateur de tout sa . Même quand il s'agit de la famille parfois il faut faire des choix et j'ai mis du temps à comprendre tout cela.

Le faite d'avoir ensemble un premier enfant et qu'il ne soit pas là pour partager ce moment avec lui (son frère)Je met encore plus mal.

Je serais mauvaise langue de dire qu'il n'a pas fait d'effort car il en n'a fait depuis quelques temps! Mais il y a toujours ce moment ou dans la semaine après 3 jours sans boire il vas acheter une bouteille de Whisky boire plus de la moitié en une soirée ou quand c'est pas cela c'est une bouteille de rosé de 75cl en une soirée...

Lorsque je lui parle de tout cela le dialogue est complètement rompu, j'ai beau crier ou insister pendant des heures je sais plus quoi faire.

Donc oui déjà de supporter cette alcoolisme je suis supporte aussi son deuil .

Et j'ai beau l'aimé très fort il vas falloir faire un choix.

Merci de m'avoir écouté
A bientôt

Profil supprimé - 19/11/2018 à 17h34

Bonsoir,

merci Demainetunautrejour pour tout vos nombreux conseils! C'est vrai que c'est pas évident parfois mais j'en ressent les bienfaits le matin en me levant c'est vrai!

Merci encore et bon courage à vous.
