FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT L AIDÉ

Par cicine Posté le 06/02/2021 à 12h51

Bonjour
Comment aider mon conjoint qui a un mal être depuis plusieurs années
et qui boit en cachette une certaine quantité en un cour instant !
Je le surveille mais, il y arrive une fois par semaine , je le vois descendre dans son état (inbibé d alcool)
Je le couche dans notre lit et attends que ça passe
Au début je ne savais pas je ne comprenais pas

Une fois j ai appelé les pompiers et la le verdict est tombé
Une fois avant je l ai laissé parterre ne pouvant le coucher dans le lit et la il c est mis s étouffer dans son vomis heureusement que j ai eu le réflexe de le soulever pour ne pas qu il s étouffe et meurt
Il s est même fait pipi dessus
J essai de lui faire prendre conscience
Toutes les fois il me dis NON J AI PAS BU
Merci a tous ceux qui pourront me donner des conseils , je ne peux pas en parler autour de moi
Je me sens si seule

2 RÉPONSES

Moderateur - 15/02/2021 à 10h53

Bonjour Cicine,

Votre action lorsqu'il a vomi dans son sommeil lui a probablement sauvé la vie.

Les personnes qui boivent sont souvent dans le déni de ce qu'elles font malgré les "preuves" et les évidences. Ce n'est cependant pas une volonté de mentir mais bien plus une incapacité de la personne à embrasser son "problème". C'est encore trop difficile pour lui.

Tant qu'il ne reconnaîtra pas son problème vous ne pourrez pas faire grand chose.

Cependant vous pouvez être son miroir. Lui expliquer le lendemain comment a il a été la veille. Quels ont été les événements. Parfois certaines personnes filment, ce qui peut créer un choc chez la personne concernée. Mais cela n'apportera pas forcément de "solution miracle". Si cela est possible pour vous de l'accepter, vous n'êtes pas obligée de la ramasser systématiquement. Le fait qu'il se réveille le lendemain là où il s'est endormi peut aussi l'aider à prendre conscience.

Là nous sommes dans l'idée d'essayer de l'aider malgré son déni. Cependant vous devez penser à vous également : quelles sont vos limites ? jusqu'où êtes vous prête à supporter cela ? C'est important de vous poser ces questions et de vous respecter suffisamment pour pouvoir poser vos limites. En effet vous risquez d'être totalement "absorbée" par son problème d'alcool et de vous oublier. Vous y pensez déjà certainement beaucoup et le fait que vous ayez pu le sauver une fois ne vous aide pas à vous dire que c'est avant tout son problème. Vous ne le sauverez cependant pas de lui-même s'il n'y met pas du sien à un moment donné. Donc faites attention à vous car ce genre de situation peut vous faire beaucoup de mal à titre personnel aussi.

Je vous encourage à trouver le moyen d'en parler. Vous dites que vous ne pouvez pas en parler autour de vous et je pense que vous faites allusion à vos proches, votre famille ou la sienne. C'est effectivement assez difficile d'en parler néanmoins parfois on a de bonnes surprises et surtout vous vous sentiriez moins seule. Mais au-delà de vos proches sachez que vous pouvez en parler avec votre médecin, avec des professionnels dans un centre d'addictologie ou encore avec des personnes qui vivent la même chose que vous. Il y a bien sûr ce forum mais il y a aussi les groupes de parole de l'association Al-Anon/Al-Ateen qui pourraient vous aider : http://al-anon-alateen.fr/

Si vous souhaitez les coordonnées d'un centre d'addictologie contactez-nous (par chat ou par téléphone) ou utilisez la rubrique adresses utiles que vous trouverez ci-contre (sous la carte de France dans la colonne de droite).

Prenez soin de lui mais surtout prenez soin de vous.

Bien cordialement,

le modérateur.

Mila29 - 21/02/2021 à 23h11

Je reviens sur le message d'origine. Situation analogue, mon frère. Un passif dépressif, une rupture et on découvre qu'il est alcoolique. Quand il a bu il est violent, au moins verbalement. Il a perdu sa femme, ses enfants, des amis, bientôt son travail.Mais, non, il ne boit pas.
Je lui ai parlé plusieurs fois de soins, il nie, ment s'échappe.
Il refuse d'admettre. Il refuse de se soigner.
Il vous appelle au téléphone pour d'interminables monologues, ne tient aucun compte de vos conseils. Se fâche si vous n'êtes pas dans son sens.
De guerre lasse, je lui ai dit que je ne voulais plus entendre parler de lui tant qu'il ne se ferait pas soigner, je l'ai bloqué.
Je prends de ses nouvelles par des biais détournés mais je ne supporte plus de le voir ainsi. J'espère qu'il y ait un déclic, qui ne vient pas.
Ai-je eu la bonne attitude ou est ce de la lâcheté de ma part ?