FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN D'AIDE

Par Tytyanonyme Posté le 11/11/2021 à 03h31

Bonsoir
Voilà je suis en couple depuis bientôt 12 ans il y a 3 ans et demi j'ai donné naissance à mon fils depuis la situation avec mon compagnon s'aggrave de mois en mois. Il y a 4 ans il a commencé à boire mais je m'en étais pas aperçu je m'étais sur le compte de la grossesse aujourd'hui j'en suis sûr consommation excessive de Wisky il devient très agressif son employeur s'est aperçu également de la situation il lui on retiré le véhicule de fonction .
Mon gros problème s'est que quand il boit il devient agressif verbalement et physiquement aujourd'hui avec tous ça mon fils a de gros problèmes de comportement il tape ses camarades d'école dit plein de gros mot .... je ne sais plus quoi faire et j'ai tellement honte de dire à ma famille que mon compagnon est alcoolique mais je veux tellement préserver mon fils que faire!!
Il a commencé un traitement médicamenteux suite aux soucis à son travail mais rien ne change c'est même pire quand il boit il cri les voisins s'inquiète
Aider moi s'il vous plaît j'ai besoin de conseils

5 RÉPONSES

Fleur2Lys - 15/11/2021 à 10h20

Bonjour,

Tout d'abord, si vous ne vous sentez pas capable de parler de la situation à votre famille, il est quand même primordial pour votre équilibre de trouver quelqu'un à informer pour vous soutenir ou, éventuellement, vous accueillir si jamais les choses allaient trop loin.

Vous dites dans votre message que votre compagnon est violent verbalement et physiquement, ce n'est pas anodin. Il faut penser à votre sécurité et celle de votre fils.
Si vous n'osez pas en parler à vos proches, vous pouvez vous rapprocher du CSAPA de votre région, peut-être pourront-ils vous orienter vers des solutions adaptées à votre situation.

Concernant votre quotidien, j'imagine que les choses ne sont pas simples. Prenez soin de vous et de votre enfant. On ne raisonne pas un alcoolique. Vous pouvez tenter d'évoquer le sujet avec votre ami quand ses idées sont claires mais ivre, il sera probablement sourd à tout.

Votre fils est encore jeune mais la situation l'impacte. Sans comprendre explicitement les choses, il ressent la violence dans votre foyer. Peut-être devriez-vous consulter un pédopsychiatre ? Ce n'est pas forcément une démarche facile mais peut-être que cela lui apportera un certain soulagement.

Si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas non plus à vous éloigner quelques heures ou quelques jours pour vous recentrer. Votre bien-être est capital, or l'isolement va parfois de pair avec la compagnie d'un alcoolique.

Quand vous irez mieux, peut-être pourrez-vous accompagner votre compagnon vers la guérison mais dans tous les cas, les cartes sont entre ses mains, ne culpabilisez pas de n'avoir rien vu ou de ne pas avoir réagi.

Sachez seulement que vous n'êtes pas obligée de faire face seule à tout ceci. Ne gardez pas tout en vous. C'est beaucoup trop lourd à porter.

Pepite - 16/11/2021 à 08h43

Bonjour Tytyanonyme,

Votre récit est inquiétant pour vous, pour votre enfant qui est en plein développement.

J'ai trouvé la réponse de Fleur2Lys remarquable, juste et efficace.

Il est urgent de mettre une distance à ce contexte qui ne vous apporte que du malheur. L'alcool en est la source.

Partagez avec la direction de l'école, avec votre entourage. Dépassez cette honte qui vous immobilise alors que vous avez besoin de soutien et d'aide.
Appelez au plus vite un psychologue de l'UNAFAM, trouvez une association dédiée. Enfin rendez-vous à la Mairie pour solliciter travailleurs sociaux, hébergement d'urgences. Racontez votre malheur à un réseau sécurisant et soutenant.

Partez sans l'avertir. Cela peut paraître dur mais laissez lui une lettre sans chercher à l'affronter. Exprimez vous en disant JE, en parlant de vos attentes et que vous croyez en lui, en sa capacité de s'en sortir. Que les moyens existent.

Donnez nous de vos nouvelles.

Prenez soin de vous,

Pépite

Moderateur - 16/11/2021 à 11h00

Bonjour Tytyanonyme,

Je ne dirai pas mieux que Fleur2Lys qui vous a donné d'excellents conseils et que Pépite a complété. J'ajouterais cependant quelques précisions et je vais vous redire les deux ou trois choses à faire dans l'immédiat.

1) Faites un pas de côté, prenez du recul pour mieux voir la situation. Ce forum peut vous y aider par l'écriture et les échanges que vous pouvez avoir mais rien ne remplace la rencontre d'un (bon) professionnel neutre et bienveillant. A proximité vous avez déjà votre médecin de famille, qui est tenu au secret médical. Mais comme le suggère Fleur2Lys vous pouvez vous adresser aussi à un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ces centres sont des centres de soins en ambulatoire (c'est-à-dire sans hospitalisation, qui reçoivent sur rendez-vous) pour les personnes souffrant de problèmes d'alcool et aussi pour leur entourage. Les consultations sont gratuites. Pour trouver l'adresse d'un CSAPA proche de chez vous vous pouvez appeler notre ligne d'écoute. C'est en effet Alcool info service qui entretient l'annuaire national de ces structures. En nous appelant au 0 980 980 930 vous aurez l'occasion aussi de parler anonymement et en toute confidentialité avec l'un de nos écoutants. N'hésitez pas à nous appeler autant que nécessaire, nous sommes là pour cela.

2) Ne restez pas seule face au problème. Cette situation ne peut que vous dépasser si vous l'affrontez seule et apparemment elle vous met en danger ainsi que votre fils. Nous comprenons tout à fait que vous souhaitiez aider votre compagnon et qu'il s'en sorte. Cependant vous ne pouvez pas résoudre son problème à vous toute seule et la situation ne va pas s'arranger d'elle-même. Comprenez aussi que ce n'est pas votre faute : vous n'êtes pas responsable de cette situation et du fait qu'il boive, en aucun cas.
Les problèmes ne peuvent se résoudre que si l'on en parle. C'est ce que vous avez commencé à faire ici et nous vous remercions de votre confiance. Nous vous encourageons à prolonger cela et à ne pas avoir peur. Oui il y a beaucoup de honte à en parler au début, c'est difficile mais qu'est-ce que c'est libérateur aussi ! Les espaces bienveillants où vous pouvez en parler sans être jugée existent. Vous avez certainement plein de questions à poser, de choses à comprendre alors, vraiment, essayez de vous libérer de votre réticence à en parler.

3) Protégez-vous et protégez votre enfant. Faites-en votre priorité. Le paradoxe lorsqu'on doit subir la violence verbale ou physique d'un conjoint c'est qu'on se sent coupable. On peut se dire "qu'est-ce que j'ai fait de mal ?" ou "qu'est-ce que j'ai raté ?" ou "je n'aurais pas dû....". Cela amène à une perte de confiance en soi. On peut aussi se retrouver piégé(e) par "l'excuse" de l'alcool : "ce n'est pas lui, c'est parce qu'il a bu" ou encore "il est malade" ou encore "si j'arrive à l'aider cela va s'arranger". A cela s'ajoute aussi l'amour que l'on peut toujours éprouver pour son conjoint, qui est souvent "un homme formidable" lorsqu'il n'a pas bu.
Mais toutes ces pensées vous paralysent et ne vous font plus voir l'essentiel et ce qui est prioritaire. L'essentiel c'est que vous n'avez pas à subir cette violence, que vous avez le droit de rentrer chez vous sans avoir peur, sans devoir faire attention à ce que vous dites ou faites ou sans vous demander comment il va être ce soir. Le prioritaire c'est de protéger votre fils de 3 ans qui voit des choses et que cela perturbe. Si vous ne le faites pas, qui le fera ?

Tytyanonyme nous ne vous disons pas ici ce que vous devez faire absolument mais nous vous donnons des indications, des conseils. Nous ne sommes pas à votre place, c'est à vous de décider. Sachez en tout cas que nous sommes à vos côtés et que vous pouvez nous poser toutes les questions que vous voulez, continuer à discuter si vous le souhaitez. Ici il y a une communauté formidable qui peut vous soutenir et nos écoutants sont également à votre disposition via la ligne téléphonique ou le chat.

Bien cordialement,

le modérateur.

Tytyanonyme - 16/11/2021 à 20h23

Bonsoir à tous merci pour vos conseils j'en ai bien pris note et j'ai pris les devant en parlant à une amie très proche qui m'a beaucoup écouté et j'avoue ça m'a fait beaucoup de bien !
En ce qui concerne mon compagnon il a décidé de se faire suivre par des professionnels en addictologie donc il a régulièrement des rdv avec psychologue et médecin et un traitement plus adapté !
Pour ma part j'ai une grande prise de conscience et il est primordial que je me protège et protège mon fils j'ai décidé de l'emmener voir une psychologue pour enfant et expliquer la situation j'ai rdv dans 1semaine !
Merci à tous pour vos conseils ce fût un électrochoc pour moi qui m'a fait du bien

---

Moderateur - 17/11/2021 à 09h14

Bonjour Tytyanonyme,

Tant mieux si nous avons pu vous aider. Pouvoir en parler est primordial et cela fait du bien comme vous avez pu le constater.

Les choses ont l'air d'avancer dans une bonne direction, tant au niveau de votre conjoint qu'au niveau de l'accompagnement de votre fils.

Nous restons à votre écoute si vous avez encore besoin d'en parler et si vous avez des questions.

Cordialement,

le modérateur.