

Forums pour l'entourage

# Comment faire pour aider mon conjoint

Par Profil supprimé Posté le 06/04/2022 à 13h52

Bonjour,

J ai 35 ans et suis en couple avec un homme depuis 4 ans.

Quand nous nous sommes rencontré, il m a dit qu il avait eu des problèmes d addictions, et qu il en était sorti. Il se remettait également d un accident de piéton, ou il a été fauché par un automobiliste qui l à laissé sur le trottoir la jambe en miette.

Il a mis plus de 2 ans à remarcher.

Quand il a enfin pu mettre les pieds à terre, il a tout donné au travail (les vignes) il naissait une deuxième fois en quelque sorte, il se sentait fort, invincible d avoir réussi à être à nouveau valide.

3 mois après notre coup de foudre, je suis tombée enceinte, et nous étions les rois du monde à ce moment.

Je lui apportai ce dont il avait toujours rêvé, un fils !

4 mois après l annonce de ma grossesse, il se blesse au dos.

S en suit un arrêt de travail de 3 mois, puis une première opération chirurgicale pour une hernie.

Au retour de l hôpital, les médecins lui prescrivent des Lamaline (contient de l Opium).

15 jours après son intervention, j accouche de notre petit prince.

Nous étions les plus heureux mais sa douleur physique prenait beaucoup d ampleur, tout comme les prises de ce médicament.

Il a subi 2 autres interventions qui n ont apporté aucune réponses, aucun soulagement à ses douleurs.

Alors, il a fallu trouver une solution pour ne plus souffrir, et "accepter" le fait qu il se retrouve à s occuper des enfants à la maison pendant que j étais au travail.

Et sa solution, ça a été de plonger dans l alcool ( 1 à 2 litres de bières par jours), du cannabis (une dizaine par jour), de l Héroïne, de la cocaïne, methadone et autre substances très certainement.

Je ne sais plus quoi faire pour qu il prenne conscience qu il a besoin d aide, et qu il est malade.

A chaque tentative de discussion à ce sujet, il me dit que de toute façon, personne ne peut vraiment le comprendre, pas même un médecin ou un spécialiste. Il pense que personne ne l écoute vraiment.

Actuellement, il est en centre de rééducation pour son dos, à 1h de notre foyer, mais à 10 min de son dealer...

Et je sais qu il a été chercher ce qu il fallait...

J aime profondément mon compagnon, parce qu il est un bon père, un bon compagnon, et je ne sais plus quoi faire pour l aider.

Et je crois que les proches aussi ont besoin d aide.

Tout à l heure, alors que je le mettais une nouvelle face a un nouveau mensonge de sa part, il m a dit qu il pensait au suicide, puis il m a rejeté en me disant qu il ne voulait plus me voir, qu il était un poids pour moi et mes enfants.

Je sais que c est faux, je sais qu il a besoin qu on l'aide.

J aimerais pouvoir l aider sans m enfoncer moi aussi.

Parce qu un quotidien comme celui ci, c est extrêmement difficile.

Il a eu une consultation avec un psy la semaine dernière, et il a été tellement bouleversé par cet entretien qu il n a pas pu s empêcher d aller chercher de la cocaïne le soir même, après quasiment 1 semaine d abstinence ( j ai assisté à des crises terrible de manque, prostré sous la douche, à se mettre des coups dans les jambes à

cause des douleurs dues au manque... un véritable choc).

Il a réussi à s'abstenir plusieurs fois ces 3 dernières années, mais ce revient toujours.

J'ai pensé au déménagement, dans une région qu'il ne connaît pas, mais quand on cherche... on trouve...

Comment faire ?

Je ne suis pas encore prête à le quitter, je voudrais essayer une dernière chose avant.

Je l'aime, il m'aime, nous avons des projets communs magnifiques, et j'y crois.

Je ne veux pas l'abandonner, il est malade.

Mais quelles autres clefs pour l'aider ?

Mon histoire en est une parmi tant d'autres, mais je suis totalement démunie, totalement impuissante face à la descente aux enfers de mon compagnon.

Merci à ceux et celles qui pourront me conseiller ou m'apporter leur expérience.

Au plaisir, Aurélie

## 3 réponses

---

Pepite - 26/04/2022 à 05h33

Bonjour Aurélie,

Bienvenue sur ce forum.

Comment allez-vous depuis ce post ?

Je regrette l'absence de réponses à votre post. Moi-même je me suis mise en retrait avec l'espoir que quelqu'un vous écrirait.

Je vous admire Aurélie car je ne suis pas aussi aimante que vous avec mon fils. Même si cela me déchire, côté affectif, finalement ma raison est plus forte et l'emporte. C'est mon fonctionnement qui est lié à mon histoire et à ma personnalité.

Je me permets de vous conseiller de consulter tous les 2 un bon professionnel. Un psychiatre avec une spécialité type EMDR pour travailler sur les traumatismes.

Prenez soin de votre santé mentale. C'est important.

Pépité

Profil supprimé - 17/08/2022 à 05h29

Bonjour Aurélie,

Ton message date d'il y a quelques mois mais je viens juste de le lire en découvrant ce forum sur lequel je viens chercher de l'aide, du soutien.

Je n'ai pas encore passé le cap de mettre des mots sur ma situation, mais en lisant la tienne je m'y retrouve totalement. Quasiment le même âge, un enfant en bas âge, un conjoint qui consomme quotidiennement du cannabis et qui a perdu l'usage de son bras lors d'un accident il y a quelques années. Hospitalisation lourde, opération, rééducation, douleurs, opiacés d'un côté... Arrêts du cannabis de nombreuses fois, prise de conscience, rechutes tout aussi fréquentes que les arrêts, irritabilité, déni, pensées suicidaires de l'autre. Et moi au milieu de ça, qui l'aime, qui essaie de le soutenir, lui fait confiance à chaque fois, qui se sent trahie à chaque reprise, qui subit les sautes d'humeur et les remarques, qui "ne peut pas comprendre" ce que représente la perte d'un membre. Tristesse... Le handicap, on le vit et on l'accompagne pourtant tous les jours...

Je souhaitais rebondir sur une chose de ton message : le déménagement.

On l'a fait : on est parti. Il y a 2 ans, à 600 km de ses potes, fumeurs, de son/ses dealers, du tumulte de la vie parisienne. Cela devait être un nouveau départ, une "nouvelle vie". Dans mon cas, ce fût loin d'être une réussite. Cela n'a rien changé : drogue (on en trouve partout), mal-être. Ce qui a évolué ? Après 2 déménagement en 1 an, un nouveau boulot, loin de ma famille, je suis épuisée physiquement et moralement. S'ajoute à ça la tristesse de voir mon conjoint sombrer et moi avec. Désolée de t'apporter un témoignage qui n'est pas réjouissant

J'espère que depuis avril tu tiens le coup.

Pepite - 17/08/2022 à 07h56

Bonjour Anka,

Soyez la bienvenue sur ce forum.

J'espère qu'Aurélie chemine pour elle, avant tout. C'est aussi votre mission Anka, celle de prendre soin de vous. En considérant des croyances qui alimentent notre culture comme la culpabilité par exemple.

On nous apprend à trouver des solutions exogènes, à l'extérieur alors que le chemin se trouve à l'intérieur de soi.

Vous avez tout accepté pour des "raisons" qui vous appartiennent et qui demandent une compréhension avec un professionnel.

Nos choix ou responsabilités ont des conséquences pour lesquelles on fait un bilan. En tout cas vous êtes en train de le faire et je ne peux que vous encourager à le poursuivre pour comprendre cette expérience dans laquelle vous vous oubliez.

A bien y regarder ni lui ni vous montrez un épanouissement personnel.

Concernant votre conjoint, son travail à lui en premier est d'accepter ce qu'il n'accepte pas.

Lire "la puissance de l'acceptation".

Vous n'êtes pas responsable de lui ni de ce qu'il lui arrive.

D'un point de vue pratique, a t'il une reconnaissance d'handicapé ? Une pension d'invalidité ?

Ensuite, vous. Qu'est-ce qui justifie cette maltraitance que vous vous affligée ?

Certainement un manque d'amour ou d'estime de la belle personne que vous êtes.

Croyez que cela concerne 1 personne sur 2. Seul un thérapeute pourra vous guider ou vous accompagner dans

la découverte de votre âme.

Je me permets donc de vous proposer ce programme que je me suis appliquée et qui fonctionne pour moi. Je suis en rémission d'un cancer et un fils consommateur de stupéfiants alors je m'aligne à votre histoire.

1) Faites une pause de cette situation. N'agissez plus mentalement.

Pour cela réfléchissez à vos valeurs, à ce qui compte pour vous et à ce qui vibre dans votre cœur.

Mettez cela par écrit. Sans vous juger.

Marchez, respirez, faites une sieste, écoutez de la musique, dessinez...

Deux sentiments dominant nos actes, la peur et l'amour. Identifiez sereinement lequel agit en back office.

2) Faites la liste des rejets éprouvés depuis votre enfance et de ce que vous trouvez injuste.

Pour mieux vous connaître, lorsque vous critiquez ou jugez quelqu'un, vous parlez de vous. Alors observez puis analysez ce qu'il se passe en vous. Quelles émotions ressentez vous ? Quelle partie du corps se manifeste ?

3) Faites un topo de tout cela et de ce qui est important pour vous. Révissez, ajustez toujours avec l'amour comme moteur de décision.

4) Exprimez lui ce que vous ressentez et vos besoins.

Une fois que vous aurez identifié ce qui est important pour vous, trouvez un moment favorable et soyez sincère avec lui.

Cela demande un récit qui parle de vous, en employant le JE. Oubliez le tu des reproches...qui tue la relation.

5) Préparez vous à ce face à face.

Si vous êtes alignée avec votre cœur, ce sera facile pour vous. En outre il percevra votre amour de vous même.

A ce moment là son égo (normal) prendra la parole, il utilisera les moyens pour vous convaincre, il connaît vos failles. Il cherchera à vous dévier de votre discours en parlant d'autres choses.

Alors restez ferme en revenant sur vos besoins. Aucun commentaire, recentrez le sujet de départ.

6) Lui

L'idée est d'être bienveillante pour lui, pour vous.

Dites lui qu'il a les ressources pour dépasser ce qu'il lui arrive. Que des moyens humains, techniques existent. Le CSAPA, entre autres. Un bon psychiatre, un accompagnement avec des organismes dédiés à l'handicap pour le professionnel, des associations pour les loisirs.

Un projet d'existence.

7) Le couple, la famille

L'objectif est qu'ensemble vous grandirez face à ces épreuves qui font partie de la vie.

Que les blessures de l'existence sont inévitables.

Que votre enfant a besoin de grandir dans une niche sensorielle affective SECURISANTE.

Que vous le laissez réfléchir de son côté à tout cela et que vous accepterez ses choix, quels qu'ils soient.

#### 8) Option de recul

Partez en vacances voir vos proches sans lui.

Dites lui que vous êtes mal et que vous avez besoin de vous ressourcer auprès de votre famille qui vous manque.

#### Conclusion

Je suis consciente que cela fait beaucoup à assimiler. Cependant vous y arriverez.

Un pas en emmene un autre.

Croyez en vous.

Lisez kilomètre zéro.

Bien à vous,

Pépité