

Cohabiter avec un malade alcoolique pendant le confinement

Le confinement peut faire apparaître des difficultés extrêmement douloureuses à vivre au quotidien.

CoP'MA, association de Proches de Malades Alcooliques, a participé au Grenelle des Violences faites aux femmes. Elle a publié dans les médias un courrier de soutien, repris par les professionnels.

Nous vivons ou avons vécu avec un.e malade alcoolique. Nous souhaitons partager notre expérience et vous proposer quelques suggestions, ce ne sont en aucun cas des conseils. Chaque situation est particulière mais on retrouve souvent des similitudes de fonctionnement familial.

Nous nous excusons de cette parution tardive mais comme chacun d'entre nous, nous avons vécu un effet de sidération.

Dans ce message, nous n'abordons pas les situations de violences conjugales avec alcool mais les situations en amont où l'alcool est dans la famille et rend la vie quotidienne très difficile.

Nous vous proposons deux cas de figure possibles :

- Vous ignoriez que votre proche présentait des problèmes avec l'alcool. Vous découvrez au cours de cette promiscuité 24h/24 un dysfonctionnement de son rapport à l'alcool :
 - Vous le découvrez .En effet, votre proche présentait cette addiction en dehors de la famille (socioprofessionnelle, solitaire, festive) et il n'y avait aucun retentissement familial préoccupant.
 - Vous aviez des doutes, un certain déni. Le quotidien vous ramène à une autre réalité.
- Vous saviez que votre proche était malade alcoolique :
 - Vous aviez un équilibre familial précaire mais stable du fait de vos activités professionnelles ou personnelles.
 - Votre quotidien était difficile avant le confinement mais pour de multiples raisons, vous restez !

Notre Vie, dans les circonstances actuelles est avant tout un mode de survie. Il faut l'adapter au mieux afin d'éviter de gros conflits, sources de violence.

Il faut surtout aller chercher au fond de nous, toutes nos ressources méconnues pour aménager notre quotidien.

Les propositions que nous vous faisons ne signifient en aucun cas que nous acceptons la situation.

Elles ont pour but de vous aider à passer au mieux cette période de confinement.

C'est possible et pour cela nous vous faisons quelques suggestions :

- Accepter que ce problème relationnel à l'alcool est une maladie :
Se met-on en colère contre un proche qui a un cancer ? Du diabète ? Une paralysie ?
Il est vrai que cette maladie se soigne avant tout à l'initiative du malade et qu'il en fait rarement la

demande. Très souvent, il dit ne pas être concerné. Cette attitude est normale dans le déroulé de la maladie.

Il nie parce qu'il a honte, qu'il se sent coupable et pour d'autres raisons personnelles.

Le confinement actuel peut nous surprendre et peut-être nous apporter de bonnes surprises. Il est plus probable que ces nouvelles conditions de vie soient à l'origine d'anxiété et que le malade recherche dans l'alcool un apaisement.

➤ Comprendre que cette maladie est celle de votre proche.

Ce n'est pas votre maladie et vous n'êtes pas coupable.

Vous n'êtes pas responsable de son alcoolisme, même, si souvent, il vous dit que c'est à cause de vous qu'il boit.

➤ Ne pas dire :

Je vais le sauver, je vais y arriver → Il va vous faire plonger avec lui.

➤ Entendre que vous n'avez aucune raison d'avoir honte :

Il faut donc que vous sortiez de votre solitude, que vous contactiez des associations, que vous échangiez avec des personnes qui ont vécu la même situation.

Pendant le confinement, de nombreuses associations ont créé des antennes d'écoute sur internet et sur les réseaux sociaux. Allez-y...

➤ Apprendre à gérer ses colères en mettant en place des stratégies :

Pour se mettre en colère, c'est mieux quand on est deux....

Seul.e , cela marche très nettement moins bien....

- Ne pas répondre,
- Parler d'autre chose, mettre de la musique...
- Eviter tous les sujets qui l'agacent,
- Ne pas agresser, ne pas s'énerveren un mot ... ne pas faire monter la mayonnaise,
- Changer de sujet,
- Changer de pièce,
- S'isoler et faire quelque chose qui vous fait du bien.

➤ Ne pas aborder le thème de la consommation d'alcool pendant cette période:

Cela ne changera rien à sa consommation mais augmentera son agressivité et vos tensions.

Vous savez qu'il boit, il sait qu'il boit, il sait que vous savez, vous savez qu'il sait que vous savez.....

Il sera temps après le confinement d'aborder le sujet avec votre médecin .

- Ne pas contrôler les bouteilles,
- Ne pas les vider,
- Ne pas faire de reproches.

Cela ne signifie pas que vous subissez mais au contraire que temporairement vous mettez en place des stratégies de vie au quotidien plus confortables pour tous.

➤ Profiter et développer des bons moments quand tout va bien :

- Le malade alcoolique peut-être très agréable lorsqu'il n'a pas consommé. C'est la raison pour laquelle nous avons un espoir que cela change.
- Essayez de partager ces moments en les positivant.
- Essayez d'avoir des petites activités qui le valorisent, en effet le malade est en général en totale perte de confiance en lui-même. Il a une très mauvaise image de lui.

- Vous allez trouver de petites activités qui peuvent vous rapprocher et vous faire du bien à tous.

➤ Prenez soin de vous :

Ce n'est pas une suggestion mais un conseil :

- Autorisez-vous des petits plaisirs que vous vous étiez interdits,
- Apprenez à dire NON en douceur,
- Acceptez d'être égoïste,
- Développez les ressources que vous aviez enfouies depuis des années,
- Recentrez vous sur VOUS, VOUS et encore VOUS.

Avec ces propositions, nous souhaitons vivement vous aider à améliorer ce quotidien et vous projeter aussi vers un avenir plus radieux.....

Cordialement,

L'équipe CoP'MA