

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### NOUVELLE EXPÉRIENCE

---

Par **Québécoise** Posté le 02/07/2020 à 23h30

Depuis qq semaine je tente qq chose de nouveau.

Jusqu'a maintenant ca marche bien 😊

Donc je le partage , qui sait ....

J'adore les 12 étapes qui sont une belle facon de maintenir un mode vie mentale tres saint , lorsqu'il est question d'addiction. Puisque le covid a parfois ete penible avec mon tchum qui buvait bcp bcp bcp , comme d'hab. sauf que la presqu'en dormant et sous la douche haha.

Je suis allés consultée, une specialiste en addiction, pour m'aider. Étant en co-dépendance, ou dependance affective je voulais me Défaire des comportementS causé par son addiction a l'alcool.

Maintenant

Je suis a l'aise avec ca et je le vois comme qqun qui souffre terriblement. Qu'il boive ou pas , je me respecte et je n'accepte pas de comportement irrespectueux. Je dis merci a la vie , d'avoir se maitre en colere , pour me permettre de pratiquer mon respect , mes limites , ma fermeté , colere parfois , que j'exprime intelligemment , tout en aimant.

Je partique et je me felicite 😊 ca marche !

Tout n'est pas parfait mais je me sens vraiment renaitre , tout en etant avec cet homme qui bois enormement .

Wouhou!!

X

## 2 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 03/07/2020 à 09h29

Bonjour Québécoise,

Merci pour votre partage, c'est vraiment une bonne nouvelle ! Vous montrez que l'on peut vivre avec son tchum malgré l'alcoolisme et que pour cela il faut se prendre en compte soi-même. Comme vous dites : "mon respect, mes limites, ma fermeté, ma colère parfois" 😊

Est-ce que vous pourriez nous donner des exemples de situations concrètes pour illustrer ? Et est-ce que vous pourriez expliquer un peu l'étape parmi les "12 étapes" (bien connues des AA ou utilisées aussi par Al-Anon) dans laquelle vous êtes à ce moment-là ?

Je crois que cela aiderait d'autres conjoints à s'en saisir.

Bien cordialement et bien fier de vous,

le modérateur.

---

**Québécoise** - 07/07/2020 à 20h16

Je me sens vraiment bien 😊

La permeiere etape est surement la plus dure a axcepter a depasser . C'est d'admettre que l'alcool ns a fait perdre le controle . Ca c'est pour l'alcoolique. Pour ma part , je suis allee consulter en esperant que son probleme ne m'affecte plus. Et j'ai avoué que je me suis perdu MOI

Au fur et a mesure que ma therapie a avancer , je devais definir le bonheur pour moi en dehors de sa dependance. Mes parametres du bonheur 😊 et trouver le minimum. De ce qui est possible de faire pour mettre des mini mini geste en place , en cette direction. A commencer par une mini discipline 2 fois , 10 min par semaine. Determiner les jours .... j'en ai ajouter et ajouter.

Et comme pour l'etape 8 ou 9 pu certaine hhhj, faire un inventaire de sa vie quotidiennement .

J'ai commencé a le faire ds mon cel , ds l'agenda sous les rdv ou il t a note:

Je met un + pour les coté qui m'ont fais plaisir et un

- pour les moins bon

Et de ce que je veux ameliorer demain , et ce que j'ai apprecier , je dis merci ....

Ca me fais realiser ce qui me rapproche de mon bonheur que je peux controler ou m'en eloigne.

J'ai fais une cure de ne pas me plaindre pendant 1 journee, puis 2 ....

j'ai realiser que je regette la colere en moi, j'en voulais pas ds ma vie de ca hhhhh mais la , je la l'axcpete et l'exprime wouhou ca sort lollll elle existe pour proteger mes valeurs , je le dis de la bonne facon . 😊

Pleins de petit geste en place au quotidien , qui me renforcissent, qui me font sentir vraiment bien. Je me retrouve enfin tout en etant avec un alcoolique tees tres tresss actif lolll.

Il souffre .... meme qd il se plaint parfois , maintenant je met un STOP. Ok mon amour , la on se repete . On arrete et on parle d'autre chose . Laisse mijoter, p-e tu trouveras une solution , si non c'est bon la !

Je suis respecteuse , je ne l'acuse pas , je met mes limites si je sens mon energie baisser 😊

Pleins d'autres trucks , ca fonctionne pour moi , je suis tellement contente!

Je ne me demande plus si je dois excepter d'etre avec un alcoolique , je lm, je n'accepte pas de comportement qui me deplaise , c'est different.

Je pourrais en ecrire encore .... hiihii

---