ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE SUIS DÉPENDANTE À L'ALCOOL QUE JE NE BOIS PAS

Par Profil supprimé Postée le 18/03/2021 18:22

Bonjour, Aujourd'hui, mon conjoint est hospitalisé suite à des douleurs. Une fois de plus un séjour en hôpital, ce que je ne pensais pas lié à l'alcool cette fois semble bien être le contraire. Un sevrage voulu et un séjour spécialement pour ça en juillet dernier, des améliorations, puis une bouteille que je découvre en octobre... des promesses ... des mensonges encore et toujours malgré le sevrage. Aujourd'hui, je me rend compte que je suis dépendante d'un alcool, d'une bouteille que je vois rarement. Comment lui refaire confiance ? J'ai eu envie d'arrêter cette relation tant de fois, et puis quand il n'est pas là, c'est douloureux. Douloureux pour moi, douloureux pour notre petit garçon. Et quand l'alcool est présente c'est encore plus douloureux, les disputes associées, les mensonges, la confiance qui disparaît, le doute qui s'installe, le statut de femme qui cache pour ne pas qu'on la juge, pour ne pas qu'on le juge... Toutes ses paroles qui ne sont plus entendues, toutes ses paroles qui quoique l'on dise ne font pas avancer beaucoup ou alors de si petits pas que je ne les vois plus.. Ce n'est pas tant une question, qu'un besoin de mettre des mots sur cette situation où je suis tellement impuissante. Comment je peux m'aider pour l'aider ? Comment je peux l'aider pour m'en sortir ?

Mise en ligne le 19/03/2021

Bonjour,

Nous comprenons bien que la situation soit extremement frustrante et douloureuse à vivre pour vous. Il n'est pas facile d'être présente au côté d'un conjoint dépendant de l'alcool et d'autant plus lorsque l'on est soit même à bout de forces.

Il semble que ni la séparation ni la continuation de la situation actuelle ne soient évidentes a envisager pour vous. Cela est tout à fait compréhensible. Il faut du temps, beaucoup de soutien et souvent aussi de l'aide à l'extérieur pour faire face, tenir, ou prendre la décision de partir.

Le plus important pour réussir à ne pas vous y perdre est d'essayer de prendre un peu de hauteur et de vous questionner sur vos besoins à vous, vos limites, penser à vous. Agir egoïstement est parfois la meilleure chose que nous puissions faire pour aider notre entourage.

Vous nous dites vous sentir vous même dépendante, par ""procuration"" des consommations d'alcool de votre conjoint. Nous vous joignons un article rédigé par nos voisins suisses qui pourrait vous intéresser. Il développe et illustre le concept de "co-dépendance" en y apportant certaines pistes d'aide.

Vous trouverez également en fin de réponse, un lien vers les sites des associations Al Anon et Vie Libre qui proposent du soutien à l'entourage des personnes dépendantes à l'alcool.

Si vous souhaitez partager votre expérience avec d'autres personnes traversant la même situation, vous pouvez aussi publier votre message sur le forum entourage que nous vous indiquons dans les liens.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- Article co-dépendance
- AL-Anon
- Vie Libre

Autres liens :

- Forums Alcool info service