FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT RESTER CALME

Par Garfieldl Posté le 15/10/2021 à 10h23

Bonjour à tous ceux qui me lirons.
Je suis la compagne d'un homme alcoolique depuis 12ans .il a déjà il y a quelques années de cela de gros problèmes à cause de sa consommation abusive d'alcool fort il pouvait avaler jusqu'à 1 litre et demi de whisky a l'époque. Il a été mis en arrêt maladie par la médecine du travail a vu un addictologue pendant quelques temps et ensuite pensant être capable de s'en sortir seul à cesser les rdv. Aujourd'hui il boit toujours mais du rosé ce qui a ses yeux est un gros effort vers la guérison, seulement il est passé à presque 3 litre sur 24h.
De nouveaux aujourd'hui mis à pied par son employeur il ne comprend pas ce s'en persécuté par tous ses collègues.et même lorsque moi je lui dis clairement qu'il fait n'importe quoi, que les conversations arrivé une certaine heure de la journée non plus de sens que pour lui. Il ne se souvient pas avoir dit où fait les choses.
Je suis épuisée par tous cela comment lui ouvrir les yeux sans violence ? Comment ne pas m'énerver quand il va trop avec les enfants ? Comment ne pas lui en vouloir pour le mal qu'il se fait et fait à notre famille ?

2 RÉPONSES

Jetehaine2x - 17/10/2021 à 15h29

J'ai l'impression de retrouver mon couple dans votre témoignage. Entre nous il y a eu séparation puis rdv psy puis hospitalisation pour sa part... Mais l'alcool est tjrs présent. Il est aussi passe du whisky a la bière puis récemment du rose et maintenant du Pinot Blanc... Les doses augmentent. Et en mélangeant les médocs prescrits bien sur. bientôt le retour du whisky ? J'ai l'impression que je vais terminer moi en psychiatrie si il continue dans ses dérives et ses mensonges.. aujourd'hui je ne vois qu'une seule solution pour moi c'est la séparation. Je deviens violente tout autant qu'il l'est dans ses propos et ça ce n'est plus possible. Pour me sauver, le sauver et sauver notre fils... il faut partir... Il est pour ma part extrêmement difficile de rester zen face à son état et tout ce que cela inclut .. et de ne pas lui en vouloir non plus... Parce que oui c'est l'alcool et sa consommation qui ont amené à cette situation et pas mon caractère de soi disant chieuse

Mal-être - 18/10/2021 à 15h08

Bonjour,
Je me retrouve moi aussi dans votre témoignage, je pense qu'on doit être beaucoup, malheureusement...
Je n'ai pas encore trouvé le remède miracle qui peut m'aider à rester calme.
Parfois j'y arrive... Mais, après avoir reçu trop de paroles blessantes, quand il s'énerve trop après moi ou les enfants (uniquement verbalement c'est déjà ça...), je perds mon calme et j'ai l'impression que ça lui plait.
Mon truc quand j'y arrive, c'est de me mettre dans mon activité manuelle, de me mettre dans une sorte de bulle et de ne plus l'écouter. Je le laisse parler et parler sans me préoccuper de ce qu'il dit, et ça fonctionne, parfois plus ou moins, mais pour le moment c'est ce que j'ai trouvé.