FORUMS POUR L'ENTOURAGE

LE DÉNI

Par Profil supprimé Posté le 14/12/2013 à 12h46

Bonjour,

Je cherche par ce forum à savoir comment aider mon papa qui boit depuis toujours... J'ai eu l'occasion pour la 1ère fois de lui exposer ma souffrance après plusieurs années sans rien dire.. J'ai attendu 30 ans pour ça.. Je crois qu'il a entendu ce que je lui disais.. Mais pas sûre finalement.. Il a perdu tout son entourage familial et amical, il vit seul, toutes ses "conquêtes" l'ont quitté pour la même raison, il ne se remet pas en question pour autant.. Mon frère ne lui adresse plus la parole depuis bien longtemps pour préserver sa propre famille à cause de comportements dont il ne se rappelle plus chaque lendemain. Ce n'est donc jamais de sa faute.. Il ne se rend compte de rien, pas d'analyse. Et je suis la seule avec qq "copains de bistrot" à répondre présente.. Je vis loin de lui, je l'ai une fois par semaine au téléphone (je tiens aussi à me préserver des ravages)

Il aura juste su me répondre "tu me prends pour un alcolo?".. Ancien militaire, tout est prétexte depuis toujours pour boire sa bouteille de ricard, le vin à table jusqu'à la dernière goute.. De l'eau?? jamais sans ricard. L'alcool l'empêche de manger, il est malade, il en est conscient, mais à aucun moment l'alcool est responsable de tout ça.. Il ne souhaite pas consulter même pour une grippe.. Il appréhende le résultat médical

Il m'appelle uniquement le soir, en général vers 20h quand il en a déjà assez, il n'a jamais rien à me raconter, il ne fait rien de ses journées, ne vois personne, je prends sur moi et lance des sujets quelconques sur lesquels il peut parler, il me provoque sans arrêt, il cherche à me contredire à me faire culpabiliser, il cherche le conflit sans arrêt, et j'ai bien compris qu'il ne fallait surtout pas contredire un alcoolique mais parfois c'est trop.. Je prends toujours sur moi, je sais qu'il n'est jamais dans son état normal à cette heure là.. encore plus qu'à n'importe quelle heure! Ce qui me fait croire que notre conversation en tête à tête à ce sujet n'a pas été entendue.. ou bien juste sur le moment. Tous les sujets que j'aborde ne l'interesse pas.. Pourquoi m'appelle t-il?? Surement juste pour un peu de compagnie, c'est à ce moment la qu'il en a besoin, alcoolisé et la solitude le soir. Peut être aussi se dit il que par téléphone je ne vois pas ce qu'il peut boire, mais punaise SI je le vois, je l'entends.. Un sentiment de colère m'envahit à chaque fois que je raccroche.

Je le vois une fois par an l'été, je fais l'effort d'y aller, je parle d'effort car c'en est un véritablement pour moi.
Lui n'en fait aucun, il prétextera avoir de plus en plus de mal à conduire (6h de route nous sépare)
J'appréhende chaque année le fait de le voir (dans quel état sera t-il à mon arrivée), il ne supporte pas le fait que je puisse venir plus de 3 jours, c'est trop compliqué pour lui d'avoir à faire un éventuel effort, c'est beaucoup trop long et ne se cache pas pour prendre l'apéro.
Je ne lui parle pas d'alcool quand j'y vais, j'estime en avoir parlé avec lui, ça a été tellement difficile pour moi d'évoquer tout ça avec lui que je ne veux pas lui en dire davantage, je lui ai dit que j'étais présente pour l'aider dans ses démarches de guérison, mais le déni est bel et bien présent.

Je me sens impuissante, il est véritablement en danger, il ne mange pas correctement (1m80, 50kg) je vois que son état de santé se détériore chaque année un peu plus. Il me dit ne pas vouloir être aidé, il est malade mais pas alcoolique. Et je ne peux donc rien faire à sa place. La non assistance à une personne en danger.. Il se laisse aller complètement et le dit ouvertement.

Quand je ne réponds pas parfois le soir, parce que je n'ai pas envie de l'entendre tout simplement, Il ne me répondra pas pendant 1 semaine. Pourquoi?? Pour que je puisse m'inquièter davantage? Il est égoïste sur tous les points. Il ment sans arrêt.. C'est dur à supporter tous ces comportements, ces états d'âmes, ces mensonges..

Que dois je faire, que puis je faire de plus..? Je n'ai pas de solution. Ca fait tellement d'années!

21 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/12/2013 à 13h17

Bonjour Kate,

Sans prétentions aucune, je me permets de te dire : Protège toi, Vis et laisse vivre, tu ne peux pas boire de l'eau à sa place.

je comprends parfaitement ton désarroi face à l'alcoolisme de ton papa, tu utilises vraiment le bon mot : le DENI. Je suis personellement alcoolique et j'ai vécu vraiment la même chose. J'ai beaucoup perdu avec l'alcool et malgré mon abstinence de maintenant, certaines choses n'ont pas pu être pardonnées ou réparer. J'ai aussi fait beaucoup de mal autour de moi et c'est une douleur terrible pour moi mais je ne peux pas revenir en arrière. Lui proposer ton aide et ton écoute comme tu le fais est énorme. Même si tu n'en ressens pas les effets, son inconscient t'a entendu. Il souffre c'est évident. Mais toi, tu ne peux pas gâcher ta vie à cause de son alcool. Il faut que tu prennes du recul. Sois présente pour lui si tu le souhaites mais ne t'investis pas trop. C'est épuisant de faire des efforts sans que rien ne progresse. Ne reste pas seul avec ça sur le coeur, il faut que tu puisse en parler autour de toi, avec des amis, ton frère peut être, un thérapeute ???

Je te souhaite beaucoup de courage et te laisse entrevoir un avenir meilleur.

Sébastien alcoolique abstinent depuis bientôt quatre ans.

Profil supprimé - 16/12/2013 à 20h01

Merci Sébastien pour ta réponse et d'avoir pris ce temps là pour me lire, de ton soutien.

Tu as raison, je dois me protéger et vivre, je préfère pour cela être loin de lui et de ces états d'âmes qui me "bouffaient" encore plus la vie quand j'étais trop près..

Dis moi, j'ai une petite question à te poser, quand tu dis que son inconscient m'a entendu, tu penses vraiment qu'il peut y penser parfois??
J'ai mis énormément de temps à lui parler de tout ça, de mes souffrances, de mes souvenirs d'enfant, d'ado et d'après, avec qq exemples traumatisants dont il ne se souvient pas évidemment.. J'ai sû poser les mots à un moment où il était, je pense, un peu mieux.. enfin je crois.. ça a été tellement dure d'aborder le sujet avec lui, ne pas le braquer, qu'on puisse en discuter calmement (j'appréhendais une certaine violence quelle qu'elle soit), il m'a écoutée, m'a t-il vraiment entendu et surtout, pense t-il encore à cette discussion aujourd'hui...

Je serai prête à pardonner beaucoup de choses s'il devait un jour arrêter lui aussi.. Et bien évidemment d'ailleurs. Je suis encore là à l'écouter.. Je sais qu'il est malade et j'essaie de ne pas trop lui en tenir rigueur, même si j'ai franchement de quoi être rancunière.. Mais vraiment fatiguée de faire un pas en avant et 3 en arrière. Même si j'essaie de me préserver de tout ça, c'est quand même mon papa.. J'ai juste l'impression que les rôles soient inversés! Je ne le bousculerai jamais à se faire soigner, je lui ai dit ce que j'avais sur le coeur, j'aimerai ne jamais avoir à en reparler, c'est à lui d'intervenir, encore faut il qu'il en prenne conscience.

J'essaie d'en parler autour de moi, mes amis.. Mon médecin généraliste.. Un thérapeute, il faut que je puisse trouver le bon mais c'est effectivement la solution..

Je ne crois en aucun cas qu'il fera quoi que ce soit pour remédier à ce fléau qui nous ronge la vie.. Je ne fais pas le poids face à ça et j'en suis bien consciente.

De ton coté, tu es abstinent, et vraiment FELICITATION, il faut avoir énormément de courage, si je peux me permettre, ton COMBAT DOIT PERSISTER à vie pour que celle ci soit la meilleure possible.. Cette M....E n'est que destruction dramatique et rempli de desillusions, de déceptions.. J'ai vu qq unes de tes discussions sur ce forum, tu étais de l'autre côté, tu es aujourd'hui du bon coté, tout ça doit forcément t'aider à y rester.

Sébastien, étais tu entouré quand tu as pris cette décision?

Merci encore pour ta réponse, je te souhaite tout plein de belles choses à réaliser, ces buts qui font qu'on avance dans le bon sens très souvent!

Profil supprimé - 17/12/2013 à 11h49

Bonjour, je me permet de vous répondre, je pense être et avoir été dans votre (pénible) situation.

Me concernant, c'est ma propre mère, qui a préféré sa bouteille à moi et ma soeur lorsque nous étions adolescents, résultat c'est notre père qui s'est occupé seul de nous 2.

Il y a donc 20 ans de cela, mon père qui s'inquiétait fortement de la situation (elle buvait et boit en cachette tout en niant le fait alors qu'elle sentait à 10m, ne marchait plus droit sans compter les propos incohérents voire obscènes), a réussi à lui faire comprendre le problème de la situation au bout de plusieurs années et des crises à répétition.
Du coup, cures de désintoxiation sur cures, elle a préféré un copain alcoolo à mon propre père. Départ du domicile et divorce, ma soeur et moi ne voyant plus ces horreurs, nous avons pu continuer à nous construire, nous ne la voyions que qqs jours par an bien qu'elle habitait à 200m, la garde étant donnée à mon père.

Rapports très distants à cette époque, elle continuait à boire, se permettant même d'être murgée lorsqu'elle venait nous chercher pour passer le réveillon de Noël, les rapports sont devenus encore plus distants au fil des années.

Jusqu'au jour où je rencontre la mère de mes enfants, qui a la bonne idée de me remmettre ma mère dans les pattes. Les rapports s'améliorent, la vie reprend le dessus même si les blesures restents, elles s'estompent, tout porte à croire que son rapport à l'alcool s'est améliorée, je la voyais prendre plaisir à boire à peine un verre lors du repas voire à ne pas boire du tout la plupart du temps.
Naissance de mes enfants, puis séparation avec leur mère, j'obtiens la garde de mes enfants. Ils avaient à peine 3 ans. Soutien de ma mère qui vient régulièrement malgré les 800kms de distance, elle m'apporte un peu d'aide, même si j'ai l'impression d'avoir une personne supplémentaire à m'occuper qu'un soutien réel.
Les années passent, puis un jour, patatra, je reviens du travail et je constate un comportement différent de la veille. Je comprends très rapidement le pourquoi du comment et ne peux que subir une soirée dans laquelle tous les démons du passé reviennent, j'en prends pour mon grade, elle me confond alors avec mon propre père dans son délire. Je prends conscience qu'elle devient dangereuse pour les enfants au moment où elle s'impose à faire la cuisine et s'amuse à jouer avec le gaz. Elle se couche tant bien que mal, je trouve la bouteille incriminée pour la mettre devant le fait accompli le lendemain matin.

Déni total de sa part, ce n'est pas elle qui l'a bu. Le ton monte (de son fait, j'étais désespéré et très calme pour le coup) et ce déni m'a convaincu de stopper toute relation avec cette personne. J'accepte qu'elle puisse appeler ses petits enfants mais je ne veux plus l'entendre ni entendre ses mensonges, elle est devenue personna non gratta au sein de mon domicile. J'espère qu'un jour mes enfants me comprendont que j'ai fait ça pour me protéger et les protéger eux. Je n'ai aucune envie qu'ils voient ce que j'ai pu voir et qui m'a traumatisé pour le restant de mes jours.

J'ai l'impression que l'alcoolisme est une maladie à vie et que meême l'abstinence n'y changera rien devant la détresse psychologique d'une personne prête à tout détruire, y compris ceux qui l'entoure.

Bon courage à vous.

Profil supprimé - 17/12/2013 à 20h45

Bonsoir Kaiser,

Je suis vraiment retournée quant à la lecture de votre message, il commence de la même manière.. divorce.. il préfère la bouteille.. Aux seules différences que mon père ne se cache pas pour boire, il n'est pas passé par la case "cure de désintoxication" et que la fin n'est pas la même à ce jour..

Je suis très contente de cette distance qui nous sépare malgré tout parce qu'il fait mal, mais pas rassurée pour autant des conséquences à suivre.

J'ai l'impression de lire le récit de mon frère.. C'est sa réaction vis à vis de mon père.. Parce qu'un soir alcoolisé, il est tombé par terre en préparant le diner et s'est emporté verbalement contre tous ceux qui étaient présents, donc vers les enfants aussi (le plus petit avait 2 ans.)
Mon frère avait fait l'effort d'y aller qq jours avec toute sa famille, ils ont repris la route dès le 1er soir.. (600km..) il a réussi à tirer un trait sur toute existence de notre père après avoir souffert autant que moi de longues années.

Il le laisse appeler ses enfants sans jamais lui même prendre le téléphone. J'ai eu énormément de mal à comprendre cette décision au départ, mais finalement c'est peut être lui qui a raison. Tout comme vous il se protège et protège sa famille.. il est soulagé de ne plus avoir à faire d'effort. Je suis soulagée de mon coté d'avoir dit à mon père ce que je ressens de tout ça.

Le terme traumatisant est réel, pour une vie entière quelle que soit la fin de l'histoire. Les effets sont terribles et parfois plus importants sur l'entourage que sur la personne qui boit car elle ne se rend pas compte de ce mal qui nous envahit.

Même si je sais que la fin ne sera pas des plus belles, je persiste à vouloir croire qu'il puisse faire un effort un jour..

Il y a des périodes qui semblent être des plus difficiles pour lui, nous y sommes, la fin d'année, sa solitude..
Je déteste noël depuis le jour où avec mon frère nous avons failli prendre un coup de carabine pour en finir avec son propre malheur..
Lui ne s'en souvient pas nous OUI et chaque année nous y pensons.. C'est un simple détail de toute cette vie passée à ses cotés..

J'ai pourtant du mal à me dire "mets fin à tout ça et vis ta vie, il se moque de toi depuis toujours".. Parce que finalement, je vis ma vie, il est présent dans mes pensées (forcée de constater que je m'inquiète pour lui), il vit la sienne.. Ces appels téléphoniques hebdomadaires sont ce qui nous permet de rester en contact sans pour autant être d'une grande utilité pour moi, je suis rassurée de l'entendre vivant.

Merci pour votre message,

bon courage également

Profil supprimé - 18/12/2013 à 18h55

Bonjour Kate et merci aussi de ton partage kaiser.

A ta question de savoir si j'étais entouré lorsque j'ai eu ce déclic, je te répondrai non au premier abord puisque j'avais perdu beaucoup à cause de mon alcool, ma femme était partie de la maison avec ma fille, elle entretenait tellement de rancune que lors du divorce, le sujet alcool (sujet qui fâche) a fait surface et j'ai eu un mal fou à voir ma fille qui avait 4 ans à l'époque. J'étais seul au monde avec ma bouteille et je souffrais terriblement. J'étais malheureux mais je n'avais pas conscience encore à ce moment du mal terrible que je semais autour de moi. Je savais que j'avais un problème avec l'alcool, je l'avais entendu, je le constatais mais rien y faisait, je ne lachais pas le verre, c'était tellement dur que je me rassurais comme je pouvais et j'étais moi aussi comme tous les alcoolique, dans un profond déni. En plus j'avais connu des misères avec mon permis de conduire (bah oui) si bien que même en l'ayant retrouvé, je n'osais plus conduire, je me renfermais sur moi même et je restais chez moi, j'avais peur de tout, honte et j'étais terriblement seul. Les seules personnes qui m’entouraient étaient de bons copains de boisson.

Je suis très ému de lire ton témoignage tant je ressens la souffrance que tu exprimes et tant j'ai fait vivre la même à mon entourage.

Quand je te dis que ton papa a certainement entendu ton message, ce n'est pas pour te rassurer mais c'est juste que je pense vraiment qu'on imprime quand même et que j'espère vraiment pour toi que ça fera son chemin. Un jour peut être il se réveillera plus malade que la veille,il en aura marre d'en avoir marre et il prendra les choses en main. C'est sans doute à ce moment qu'il s'adressera tout naturellement à toi avec beaucoup d'humilité en te demandant de la compassion. Ce jour là, et ce jour là seulement, tu pourras lui apporter ton aide, ton soutien mais surtout pas de compassion.

Je me répète mais tu ne dois absolument pas avoir de culpabilité d'aucune manière même si tu décides d'éloigner tes contacts. Tu n'es en aucun cas responsable de sa maladie et tu ne peux pas laisser ta vie se ronger à cause de son alcool. Je ne connais ps ta vie, ton âge mais il faut que tu vives. N'hésites vraiment pas à en parler. Je te conseille aussi un groupe de parole qui s'appelle AL Anon (fouine sur internet et tu trouveras facilement), c'est un groupe de personnes qui sont conjoints ou proches d'un alcoolique et tu peux y trouver beaucoup de réconfort et apprendre à vivre cette situation avec plus de recul et de sérénité.

Une chose que je peux te dire aussi, c'est que ça m'a été tout naturel de retrouver des proches lorsque j'ai posé ce p****n de verre. J'ai retrouvé ma mère par exemple avec une émotion profonde. Mes relations avec elle ont vraiment changé. Puis je me suis reconstruit petit a petit et je ne vis plus de la même façon aujourd'hui. J'ai refait ma vie avec une petite femme adorable, je suis heureux , je vois ma fille régulièrement, je suis même en ce moment encore en procédure pour obtenir une garde alternée qui je pense va aboutir. Lorsque j'ai rencontré ma seconde femme, j'étais déjà abstinent, elle ne ma pas connu dépendant mais elle sais combien je tiens à mon abstinence. Elle, elle est handicapée assez lourdement, elle me dit souvent, c'est pas parceque je suis handicapée que je t'empêche de courir. De mon côté, c'est pareil, je ne l'empêche pas de boire de l'alcool, il y a de l'alcool à la maison et ça ne me dérange pas. Elle n'est pas malade alcoolique comme moi. C'est juste un équilibre qui s'établit.

Pour moi, aujourd'hui, rien ni personne ne justifie que je prenne un verre d'alcool. C'est aussi pour ça que même encore ça me fait du bien d'en parler, j'ai besoin de me rappeler d'où je viens pour ne pas avoir envie d'y retourner.

Je te souhaite beaucoup de courage, à la quête de ton propre bonheur parceque tu le mérites forcément et sois zen, ne te prends pas trop la tête. Même si c'est ton papa, tu ne pourras pas boire de l'eau à sa place.

Bonne soirée

Sébastien

Profil supprimé - 08/01/2014 à 14h12

Bonjour KATE,

Sébastien à tout dit. 100% d'accord avec lui.

Quand on est dans l'alcool on vit dans une bulle, plus rien ne compte + que l'alcool, on a l'impression que personne peut nous comprendre et on n'en ai à croire que tous ceux qui nous entoure sont nos ennemis, quand on est dans l'alcool lors des quelques moments de lucidité on se répugne, on n'ose pas se regarder dans un miroir et c'est souvent pour ça en autre que l'on reprend une bouteille.

Si on se trouve moche comment veux tu qu'on puisse croire que d'autres personnes peuvent s'intéresser à nous ??

Et ça ça dure jusqu'au *déclic (*la prise de décision de consulter un médecin spécialiste en alcoologie) .

Visiblement le calcul des sommes dépensées n'a pas suffit à provoquer le déclic, par contre il se peut que ton père ai enregistré et que ça germe dans sa tête.

Un jour je discutais avec une femme de malade et je lui ai demandé comment elle avait fait pour déclencher le déclic à son mari elle m'a répondu :

-Pas compliqué lorsqu'il est rentré le soir complètement bourré j'ai pris le caméscope et je l'ai filmé je ne craignais rien car il était incapable de se rendre compte que je le filmais et de toute façon le lendemain il ne pouvait pas s'en rappeler, le lendemain il était à peu près désaoulé je lui ai montré le film, il s'est écroulé en pleurant et a décidé de se soigner.

C'était quand même très courageux de sa part car avec un mari violent elle aurait prit des risques. Il faut vraiment bien connaitre le mec de toute façon c'est au réveil que le malade peut être un peu attentif à ce qu'on lui dit, lorsqu'il est défoncé c'est pas la peine on risque de prendre des coups.
C'est con à dire mais sans ce satané déclic on ne peut rien entamer comme soin et j'espère pour toi qu'il arrivera vite.

Bon courage
Hervé

Profil supprimé - 08/01/2014 à 20h47

Bonsoir Sébastien, bonsoir Hervé, bonsoir Kaiser,

Je vous remercie tous les 3 pour vos témoignages, ils sont tellement remplis de vérités...

Sébastien, c'est une nouvelle vie avec ton entourage, un nouvel accès à la vraie vie.. une belle récompense de tous tes efforts

Je pense que le fameux déclic ne sera effectivement pas pour demain voire peut être pour jamais.. Dans mon texte, je notais au tout départ : "comment aider mon papa", j'ai compris après tout ça, que lui seul pouvait agir, j'avais surtout besoin d'en discuter avec vous, savoir ce qu'il se passe dans la tête d'un alcoolique pour pouvoir mieux appréhender les choses et me mettre en retrait quand il le faut.. Savoir si ce que je lui ai dit aura, aurait un impact.. il m'a écoutée, et comme j'ai pu le dire ça a été un moment tellement difficile pour moi de lui en parler que je n'ai pas envie de lui en dire davantage.. Partager ces moments pénibles et vous avez su me rassurer, me lire, me répondre!

Hervé, quand j'ai lu ton message, je me suis rappelée que j'avais moi aussi filmé mon papa et qu'il a détesté revoir ces images!! Bien évidemment..

L'alcool pour lui est un refuge, il se renferme sur son mal être, il en est prisonnier, un véritable piège.. et effectivement peu importe l'argent dépensé, il économise en faisant le choix de ne pas manger ... Un choix rapide et réfléchi!!

Il m'a appris il y a quelques jours de cela qu'il avait qq1 dans sa vie depuis quelques semaines.. Quelle surprise! Tout le monde a droit au bonheur, mais sincèrement, je me demande comment c'est possible.. Je ne la connais pas, aurait elle le même vice.. ??! Ce que je sais c'est qu'elle a 12 ans de moins que mon papa...! J'ai du mal à croire à ça... Mais de mon coté, pour le moment ça me rassure de ne pas le savoir seul..! Et je me dis qu'elle peut lui ouvrir les yeux au même titre que ce que j'ai voulu faire.. Son arrivée est un bien ou un mal je n'en sais rien.. Il m'a avoué en même temps avoir eu des tendances suicidaires avant sa rencontre.. Qu'en sera t-il si un jour elle le quitte pour la même raison que toutes celles qui sont passées avant elle.. La chute sera terrible, on en n'est pas là, j'attends de voir la suite!

En tout cas, sachez que ça me fait un bien fou d'en parler avec vous ici sur ce forum, je me sens tellement mieux.. Vos conseils et témoignages sont supers importants, j'avance de mon coté, Il ne me reste plus qu'à supprimer ce sentiment de culpabilité quand je refuse de répondre au téléphone en fin de journée. Pour le reste, ma vie et mon bonheur restent des priorités!

Si je dois faire un bilan sur mes sentiments à ce jour, il reste mon papa très peu de temps dans le tout début de journée le reste du temps il est une personne que je ne connais pas et que je n'ai pas envie d'entendre..

Sébastien, j'aimerai que tu me racontes comment se passe une"cure" si tu veux bien, j'aurai besoin de savoir.. Simplement parce que même si dans mon texte je précise qu'en gros je n'y crois plus à ce déclic, on ne sait jamais.. Tu y es allé seul ? Comment y accèder, par un généraliste? Avais tu des contacts avec l'extérieur? Enfin tout ce que tu pourras me dire à ce sujet, Je comprendrai si ça peut représenter une gêne pour toi d'avoir à écrire cet épisode et repenser à tout ça..

Merci beaucoup et je vous souhaite mes bons voeux pour 2014!

A très bientôt,

Kate

Profil supprimé - 10/01/2014 à 10h46

Bonjour Kate,

A mon tour de te souhaiter aussi une très belle année 2014, j'imagine que ton souhait le plus cher serait l'abstinence de ton papa ! Qui sait, c'est peut être cette année que le déclic va venir, soyons optimistes et espérons sans attendre.

Je suis toujours rempli d'émotion lorsque je te lis. Je me rends compte à quel point ta façon d'être et de penser a déjà bien bien évolué depuis les quelques semaines de ce fil de discussion. Tu prends conscience des choses au fur et à mesure et je sens déjà un peu de recul de ta part sur la maladie de ton papa. C'est fabuleux, c'est déjà un pas énorme qui va t'aider dans ta vie à toi.

Juste sur le point de savoir si ça peut représenter une gêne pour moi, Je te mets à l'aise tout de suite. Il n'y a aucun problème, je suis très ouvert à la discussion, je suis et je resterai un alcoolique à vie et je l'assume parfaitement. Si ces échanges peuvent t'apporter une lueur d'espoir, c'est avec grand plaisir que je continuerai de te répondre. L'alcoolisme est une maladie tellement grave et complexe que toutes les questions et états d'âmes que tu peux rencontrer sont ma fois, bien naturels. Si mon seul parcours peut t'aider à comprendre quelques trucs pour te faire avancer. Je ne demande pas mieux. Attention toutefois, je ne détiens aucune vérité. Ce dont je peux te parler, c'est uniquement de mon parcours et te faire partager mes expériences mais chacun est très différent et il est probable que tu trouves aussi bien d'autre réponses auprès de professionels, d'autres anciens buveurs ou encore d'autre co-dépendant .

Quand tu dis que maintenant tu comprends que lui seul peut décider d'agir, je te réponds, BRAVO, tu as tout compris.

Pour la cure, malheureusement je ne peux pas t'en dire beaucoup pour la simple et bonne raison que je n'en ai pas fait. Je fais parti de ces miraculés qui n'en ont pas eu besoin. Mon seul suivi ambulataoire auprès d'un médecin alcoologue couplé à mon assiduité très forte aux réunions d'alcooliques anonymes m'ont suffi à franchir ce cap de l'abstinence. Une fois que j'ai réussi à admettre dans ma caboche têtue, ma défaite avec l'alcool, j'ai pu enfin mettre en place des choses dans ma vie qui m'ont permis de grandir et encore et toujours maintenant je fais des efforts pour vivre dignement mon abstinence heureuse. En revanche, mon parcours sans cure, n'est pas forcément un exemple et c'est même souvent très recommandé d'en prévoir une. Je pense qu'en effet, par le biais du médecin, il y a moyen de se renseigner sur le où et comment. Peut être qu'hervé pourra t'en dire plus sur le sujet. Il m'arrive aussi d'aller rencontrer des gens hospitalisés dans un centre d'alccoologie et c'est toujours très enrichisant. J'y rencontre souvent des gens attentifs et soucieux de leur problème qui présente une certaine volonté à vouloir arrêter de boire. Malheureusement, je sème la graine mais elle ne pousse pas toujours car de nouveau seul dehors et sans aide, l'attirance du verre est parfois encore très forte. Le seul vrai truc pour moi est de se rendre à l'évidence qu'on a besoin d'aide en permanence et le partage en groupe d'anciens buveurs est pour moi essentiel à maintenir l'abstinence. C'est mon avis.

Pour en revenir à ton papa, le fait qu'il ait rencontré quelqu'un est un changement dans sa vie, peut être faut il le voir comme un espoir et se dire qu'un changement peut provoquer un déclic. Par contre évidemment, si c'est quelqu'un qui souffre des mêmes maux, ça peut être d'autant plus compliqué, ce ne serait pas additioner mais multiplier les problèmes. Malheureusement quand on est dans l'alcool, on est souvent entourés de mauvaises fréquentation !!!

Enfin, pour l'heure, je pense que tu es sur le bon chemin, il faut que tu continues de prendre du recul comme tu le fais et que tu penses à toi. Je t'encourage et t'offre tout mon soutien. Vis ta vie, sors, rigole, ballade toi, aime, et rends toi heureuse avec les petits bonheurs du quotidien.

Bon courage et quand tu veux pour échanger encore sur ce forum.

Je ne sais pas si tu peux obtenir mon mail perso via la modération de ce site. Si oui, je suis d'accord pour te le transmettre si tu le souhaites pour approfondir cet échange.

Sébastien

Profil supprimé - 30/01/2014 à 14h17

Bonjour Sébastien,

Suite à ton message où tu parles des groupes de paroles peux tu m'en dire un peu plus ? où trouve t'on ce genre de groupes ? Pour ton cas cela aide t'il ton épouse ?
je souhaiterais essayer mais avant d'y aller j'aimerais savoir si notre conjoint viens aussi ?
Tu continue même abstinent de te rendre aux réunions pourquoi ? Merci et ton témoignage m'a beaucoup appris.
Cécile

Profil supprimé - 31/01/2014 à 18h51

Bonjour Cécile,

Je suis heureux si mon témoignage t'apporte quelque chose. Effectivement, pour ma part, même après plusieurs années d'abstinence, je continues de fréquenter très régukièrement un groupe d'anciens buveurs. C'est un gage de confort pour mon abstinence et je réapprends à vivre heureux sans l'alcool. J'ai aussi besoin de me souvenir d'où je viens pour ne pas être tenté d'y retourner. Je suis malade alcoolique à vie et c'est grâce aux partages d'autres alcooliques que je peux rester sobre d'alcool et d'émotions. Concernant les proches de malades, il ya des groupes de paroles ddédiés à cela. ça s'appelle ALANON, une recherche sur internet te fera surement trouver un groupe proche de chez toi. Il s'agit de personnes qui connaissent ou ont connu la maladie de très près chez un proche. Ils échangent beaucoup de choses rassurantes et connaissent des jours meilleurs grâce à ça. Egalement, en alcooliques anonymes, il y a des réunions "ouvertes" de temps en temps où tu peux y aller seule ou avec ton conjoint s'il est d'accord et qu'il en a envie. ça permet de mieux comprendre le vécu de l'alcoolique et surtout de se sentir moins isolé par rapport à ce drame familial. Je t'encourage à prendre des contacts dans ces associations, c'est parfaitement anonyme et gratuit et c'est une voie vers un avenir meilleur ou en tout cas plus supportable. Lorsque tu franchis la porte de cette association, il faut absolument que tu te dises que ici, tu ne seras pas jugée et tout parra te libérer de ce que tu as sur le coeur en toute confiance.

Ma femme ne vient pas en réunion, seulement une fois par an lorsque je l'y invitte à fêter mon anniversaire d'abstinence. Elle n'en resses pas le besoin mais elle a la chance de me connâitre abstinent et il faut bien admettre que tout est tellement différent.

Voilà ces quelques renseignements, je sais qu'il existe beaucoup d'autres assos mais je n'en connais pas les rouages. Je peux te parler seulement de ce que je connais.

Bien a toi

Sébastien

Profil supprimé - 07/02/2014 à 22h51

Merci Sébastien pour ton dernier message, je n'ai pas pris le temps de repondre plus rapidement et je m'en excuse!

Tu as raison, je suis vraiment sur le bon chemin, et je profite beaucoup plus ces derniers temps sans me soucier de tout ça..

Tu sais, le jour où tu écrira ton livre, je me rendrai rapidement en librairie, c'est tellement clair et ton ressenti est lucide.. !

Pour ce qui est de mon papa, il est toujours avec cette femme, je n'ose pas poser de question, je vois aussi le bon coté des choses, il m'appelle de moins en moins, je pense que la solitude y est pour beaucoup, peut être un jour me racontera t-il par lui même comment se passe une cure.. Sait on jamais!

Je prends énormément de recul après tout ça.. Quand je l'ai au telephone il essaie de dramatiser tout pour que je puisse m'inquièter il doit ressentir le fait que je m'éloigne quand je le sens dans son état second..
Je me sens tellement mieux..

Merci encore pour toutes ces conversations très enrichissantes et instructives qui m'ont aidée à y voir plus clair !

En esperant que de ton coté tout aille pour le mieux et que tu sois encore plus fort que le dernier verre pour la route, par ces messages je t'encourage à continuer cette abstinence.. Donne moi de tes nouvelles a ce sujet!

Je ne peux pas avoir ton adresse mail sur ton profil pour information, je suis présente sur ce forum pour d'autres épisodes!

Une bonne soirée et à très bientôt,

Kate

Profil supprimé - 12/02/2014 à 21h47

Bonsoir Sébastien,

Merci pour tes réponses qui m'éclairent un peu sur les groupes de paroles. Je me pose des questions avant d'y aller. j'ai regarder un peu sur le net en effet l'anonymat est important. Par contre je suis un peu génée par certaines choses lues, des étapes, dieu etc ..... mais je pense qu'il faut sûrement s'y rendre pour être plus informée.
Une question pendant combien de temps y aller ? Tu penses te rendre dans ce groupe à vie ? Ton épouse n'y voit pas d'inconvénients ? Mon époux est très timide, je ne pense pas qu'il aimerait fêter son abstinence comme tu dis !
Je vais chercher un peu plus de renseignements avant de m'y rendre. Merci encore et quel est ce livre dont kate parle ? tu écris ? Moi je pense que l'écriture soulage de bien des maux. Quand j'ai découvert l'alcoolisme de mon époux je me suis mise à écrire car je ne savais pas à qui me confier en parler, et ce journal m'a beaucoup aidé losqu'il était en cures. Et puis un jour je me suis dit les forums m'aideront peut être pourquoi pas. Encore un grand merci.
Catherine

Profil supprimé - 13/02/2014 à 11h09

Bonjour cécile

Je comprends parfaitement tes apréhensions par rapport à ce groupe d'entraide, j'ai ressenti moi aussi les mêmes avant de pousser cette porte la première fois. Effectivement l'anonymat est la base des échanges, en réunion, personne ne connait mon nom de famille, je m'appelle Sébastien et c'est tout. Je suis le seul qui puisse décider de rompre mon anonymat mais rien ne m'y oblige. Tu peux même prendre un nom d'emprunt si tu veux, .

Les choses que tu as lu, Dieu, les étapes ... En fait il ne faut pas que tu t'attaches à ça, il s'agit simplement d'un programme de rétablissement en 12 étapes qui nous vient des Etats Unis. les américains étant très spirituels, on en ressens des appuis dans ce programme. Mais ça n'a rien d'une secte et aucun rapport à la religion, on parle d'un DIEU tel qu'on le conçoit, tu peux voir les choses différemment, rien ni personne ne t'oblige à rien. Moi aussi au départ, rien que ce mot " Dieu" me rebuttait, j'avais un peu d'anicroche avec la religion catholique dont je suis issu et je faisais un parrallèle mal approprié. J'ai mis mon orgueil dans ma poche et oublié ce fait et depuis je vais beaucoup mieux. Les étapes, ce sont en fait une trame qui permet de poser les choses face à son problème d'alcool (ou de co dépendance dans ton cas) mais c'est surtout un theme d'échange ou chacun peut s'exprimer librement sans jugement d'aucune part. C'est un endroit où je peux parler de mon alcool sans honte. On est plus fort ensemble parcequ'on a vécu les mêmes galères et les forces des uns se transmettent aux autres. Je peux dire que c'est grâce à des alcooliques que j'ai arrêter de boire. Par exemple la première étape est de se reconnaitre malade alcoolique, d'admettre que l'alcool est plus fort, c'est une étape essentielle au rétablissement. Et puis après tout, je me suis dit même s'il y a des choses qui peuvent me gêner, si ça peut me faire arrêter de boire !!! je laisse de côté ce qui ne me plais pas et je prends le reste et crois moi, j'en retire toujours quelque chose.

Je ne sais pas si je me rendrai à vie en réunion mais je sais que je suis alcoolique à vie et pour préserver mon abstinence, je pense que c'est une bonne solution et pour tout te dire, ce n'est pas une contrainte, je m'y sens bien et j'y vais comme si je me rendais à une séance de sport. C'est mon équilibre à moi. En plus, si mon expérience peut être bénéfique à quelqu'un qui souffre encore, c'est déjà un bonheur pour moi. Maintenant que je suis sobre, je savoure tellement cet état d'esprit que ça ne me coûte pas d'aller en réunion et pendant ces deux heures de réunion hebdomadaires, je suis sûr de ne pas boire.... Ma femme, par rapport à cette organisation, n'y voit pas d'inconvénients, elle et moi savons que mon abstinence est capitale à notre équilibre de couple et si c'est un sacrifice, il est bien maigre par rapport aux galères de l'alcool. En revanche, il m'arrive parfois de ne pas y aller pour une question x ou y mais jamais personne ne me fera de remarque. Je suis libre.

Concernant la timidité de ton époux, qu'il se rassure, il sera forcément bien accueilli et mis à l'aise très vite. Il n'est pas obligé de s'exprimer, il peut simplement écouter; il faut aussi qu'il se dise que tous les gens qu'il va rencontrer sont concernés par le même problème que lui. Si tu veux tu peux l'accompagner à une réunion alcooliques anonymes en réunion ouverte (elle ont lieu une fois par mois en général dans chaque groupe) c'est rassurant pour une première fois. A l'époque, moi j'y étais allé avec ma mère. (j'avais plus de femme à ce moment là, l'alcool aidant !!!) Si tu veux tu peux aussi appeler le 0820 32 68 83, c'ets le numéro de la permanence téléphonique des alcooliques anonymes en france, ça fonctionne 24/24 et 7/7, tu auras quelqu'un comme moi au bout du fil et tu peux lui poser toutes les questions possibles et imaginables, il te répondra avec son coeur en tant qu'alcoolique et il connait forcément bien les rouages de cette fichue maladie. Il m'arrive de tenir cette permanence de temps en temps et je peux t'assurer que toutes les questions que tu te posent, chaque personne qui appelle se pose les mêmes.

Je voudrais aussi juste revenir sur un point, il faut absolument que ton mari soit d'accord et ouvert à son problème s'il veut aller en réunion. Si il y va de force, je ne mise pas beaucoup d'espoir sur son rétablissement. Il faut vraiment que ça vienne de lui. bien sûr tu peux lui proposer ton aide mais tu ne peux pas lui imposer. Tu ne pourra pas boire de l'eau à sa place. Par contre, toi de ton côté, tu peux aussi tout à fait pratiquer les réunions al anon pour toi et pour mieux comprendre. C'est de ton état d'esprit dont il s'agit.

dernier point, un bouquin, euhhhhh, non, je n'ai pas l'intention d'en écrire un , en tout cas pas pour l'instant, je n'y avais même jamais songé, c'est juste kate qui me trouvait un talent d'écriture, ça me flatte mais je ne me sens pas écrivain dans l'âme. Je parle juste avec mes mots et mes trippes de ma propre expérience et je le redis haut et fort, je ne détiens pas la vérité. Ce n'est que mon vécu mais s'il peut servir à d'autres alors c'est un grand bonheur pour moi.

Je t'envoie tout plein d'encouragements, si ton mari veut partager sur ce forum, je me ferai un grand plaisir de lui répondre.

Sébastien

Profil supprimé - 13/02/2014 à 13h57

Bonjour et merci pour ce temps que tu donnes, je me suis décidée je vais en parler à mon époux et peut être acceptera t'il de se rendre à une réunion.Je vais aussi lui suggérer ce forum, car il est vraiment très timide !!!
Moi aussi d'ailleurs c'est pour cela que faire le premier pas et me rendre dans un groupe oh que cela me parait dificile, d'une part j'ai un peu peur de rencontrer des personnes que je connais (de la clientèle par exemple), et d'autre part parler de moi ce sera difficile mais s'il faut en passer par là.

Merci et bonne journée.
Cécile

Profil supprimé - 20/02/2014 à 10h25

Bonjour à tous

Je me retrouve dans de nombreux temoignages, et surtout celui de Kate, sauf que pour moi, il s'agit de mon conjoint.
Nous sommes ensemble depuis 5 ans et nous avons une fille de 18 mois.
Nous avons acheté une maison il y a environ 1 an , et ça fait maintenant presque un an qu'il passe de nombreuses nuits à boire.

Je ne sais pas comment l'aider....j'ai même parfois l'impression qu'il ne veut pas de mon aide, parce que de toute façon pour lui, il n'a pas de problème.

Au début, c'était une fois de temps en temps....il me disait qu'il bricolait à la cave et quand il remontait vers 19h ou 20h, je voyais bien qu'il avait un coup dans le nez...Et un soir il est redescendu pour ne remonter que le lendemain à 6h !!!!
Et forcement, j'en prend toujours pour mon grade !!!
Depuis plusieurs mois, c'est plus souvent, tous les 2-3 jours environ..et parfois il vient me reveiller vers minuit, une heure et revient comme ça dans la chambre presque toute les heures jusqu'à ce que j'accepte de discuter. Sauf que ce n'est pas une discussion c'est une scéance de reproches et d'insultes pour moi et ma famille (car oui depuis 4 mois, il deteste ma famille !!)

En général, je refuse de discuter avec lui quand il est dans cet état, mais parfois je n'ai pas le choix.
Il y a 2 jour, il est venu me chercher à 2h parce qu'il voulait de l'aide, il s'était ouvert le doigt....Sauf qu'il voulait se recoudre seul !!! Il ne s'agissait en fait que d'une petite coupure et j'ai réussi à le convaincre qu'un strip suffisait.
Et du coup je suis restée là à m'en prendre plein la figure jusqu'à 11h du mat....Et c'est la première fois qu'il a été très agressif, et à la limite de me faire du mal (il m'a attrapé le bras violemment, j'ai eu quelques bleus).
Quand on aime quelqu'un, on ne doit pas se sentir minable (pour rester polie) quand on est pres de lui...et moi c'est ce que je ressens tout le temps..il n'arrete pas de me critiquer, de me dénigrer, parfois meme quand il est sobre.

Je n'en peux plus, et j'ai peur pour ma fille et pour moi.
Lui n'a pas de travail, et moi oui, donc je peux vous dire que quand je passe ce genre nuit, c'est dur pour aller travailler !!!

Je voudrais qu'il se fasse aider, mais il ne reconnait pas avoir un problème.
Car là, j'arrive au bout de mes limites, et si il continu, ça va être la rupture. Meme si j'ai peur de partir parce que ça serait l'abandonner, et puis j'ai peur pour ma fille car il n'arrete de dire qu'il va l'emmener dans son pays (il vient des pays de l'est).
En plus il garde sa piece d'identité, et le livret de famille. Je ne sais pas ou ils sont, donc il peut partir avec elle a tout moment.
Et parfois, quand elle reste avec lui parce que la nounou est malade, j'angoisse toute la journée !! c'est horrible.

Si je tient aujourd'hui c'est grace à elle, et je ne supporterais pas qu'il me l'enlève.....

Si on se sépare, je ne suis pas contre qu'elle voit son père, mais pas s'il est dans cet état...je veux qu'il se soigne d'abord, et je veux l'assurance de pouvoir la récupérer.

Je suis perdue et à bout de force....j'ai besoin d'aide et de conseil, car je ne peux en parler à personne autour de moi.....
Et je vois qu'ici on se soucis des autres.....alors que moi je me sens si seule face à cette situation.

Merci d'avance de vos réponses !!!

Profil supprimé - 12/03/2014 à 21h57

Bonsoir,

Et bien je me suis rendue dans un groupe de paroles,je suis allée seule, quand je suis arrivée j'ai été accueilli,très chaleureusement. j'ai pu raconter mon histoire, on m'a écouter, j'ai été très surprise chacune raconte et tout le monde écoute sans poser la moindre question. Je suis ressortie avec cette impression d'avoir pu me libérée d'un fardeau. A côté dans une autre pièce il y avait la même réunion "fermée" d'anciens buveurs certains abstinents d'autre en cours. Je vais peut être retournée je vais essayer et je verrais par la suite si mon époux souhaite venir. Quand on ne peut en parler autour de soi c'est bien ce genre de réunion on peut se confier. Voila mes premières impressions.A suivre.
cécile

Profil supprimé - 17/03/2014 à 23h18

Chere FLEUR123,
Je vois ton message de detresse sans reponse pour le moment...
Je n ai pas trop le temps ce soir de te faire un long message, mais je me permet tout de meme de te donner un bref conseil... il te parlera ou non...
SAUVE TOI ET SAUVE TA FILLE
Sauve toi dans le sens: sauve ta peau!
Tu ne dois pas necessairement couper contact, mais il faut te proteger toi et ta fille!
Te rends tu compte de ce qui vous arrive?
Sil veut plonger, ne le laisse pas vous entraîner!
Et puis qui sait, peut etre ragira t il? Peut etre cela amenera chez lui le fameux declic...
Mais pour toi, ta fille, la vie, et meme pour lui, preservez vous de cela!
Relis bien tout ce que sebastien a ecrit, tu y trouveras aussi des reponses...
Cela fait un moment que tu as ecrit... peut etre as tu deja reagis..

Je te souhaite plein de courage!
Anna

Profil supprimé - 18/03/2014 à 12h54

BONJOUR,
JE SUIS D'ACCORD AVEC ANNA, SAUVE TOI FLEUR123, CE N'EST PAS DE L'ÉGOÏSME, C'EST POUR TA SURVIE ET CELLE DE TA FILLE.

BONNE JOURNÉE

HERVÉ

Profil supprimé - 18/03/2014 à 14h38

bonjour a tous
c est la premiere fois

sa fait plus de 20 ans que mon mari boit maintenant c est pire il attend que me couche pour boire aprés son travail semaine
angoisse quand je rentre chez moi le we car je travail
les moments ou il est sobre c est un amour
et moi je pleurs tout le temps en cachette ou quand je suis seule
je souffre pour lui je deprime completement
beaucoup de dispute je me sents coupable
il ne veut pas ce soigner il entend rien ou il veut pas je sais plus!!!!!!!!!
que faire
bonne journee pepette

Profil supprimé - 18/03/2014 à 22h11

Bonsoir fleur,

Je comprends... Ton histoire... Il est egalement dans le déni.. J'ai compris en peu de temps avec les messages de Sébastien, que je ne pouvais rien faire pour mon papa sinon prendre soin de moi et m'occuper de lui un peu moins.. Il faut que l'on se préserve de ce mal qui nous envahit, et savoir être égoïste à notre tour en se tournant vers nous uniquement.. Ça ne ressemble en rien au bonheur cette situation..

Ils n'attendent pas notre aide quand ils sont dans ces états seconds.. Ils savent qu'ils ne sont pas dans leur état normal car ils ne se souviennent plus de rien le lendemain..

Il semblerait qu'il ait une certaine emprise sur votre vie.. Il faut que vous puissiez toutes les 2 vous sortir de cette situation..
Si je te raconte un peu la séparation de mes parents alors que je n'avais que 6 ans, un soir il avait trop bu, il est arrivé à nous demander de partir de la maison.. Elle devait aussi avoir peur de lui et c'était la seule opportunité de s'échapper.. Il ne supportait plus que ma maman puisse lui faire des remarques incessantes sur son alcoolisme.. Toute la famille avait pris connaissance de ce problème d'alcool qui détruisait a petits feux la notre de famille, nous sommes partis tous les 3 (mon frère était tout petit aussi) en pleine nuit avec aucunes de nos affaires, juste nous... Elle a parcouru quelques centaines de km pour rejoindre la famille qui nous a accueilli le temps de se faire une situation professionnelle..

Tu ne pourras peut être pas agir de la sorte, je pense qu'il y a des personnes spécialisées pour que tu puisses récupérer les papiers de ta fille..? Et fuir loin rapidement pour votre bien à toutes les 2.. Le chantage affectif et le fait de froler la perversion narcissique ne doivent pas t'abbattre, prends cette force au fond de toi, et fonce!

Si tu as pu à un moment donné lui dire les choses et qu'il ne se sent pas malade, tu ne pourras malheureusement rien faire pour lui.. Il ne souhaite peut être pas l'entendre.. Et toi tu ne le vis pas bien.. Tu peux donc juste vous sauver toutes les 2 de ce désastre.. Peut être as tu de la famille pour te soutenir ou des amis qui seraient prêts à t'aider et t'accueillir ? Comme le dit Anna, ce moment pourrait le faire réagir et provoquer ce fameux déclic.. Quoi qu'il en soit, lui seul en prendra la décision..

Bien amicalement,

Kate

Profil supprimé - 19/03/2014 à 12h30

Bonjour à tous,

Merci pour vos réponses, ça me fait très plaisir.
Pour l'instant j'avoue être perdue et ne plus trop savoir ou j'en suis.

Cela fait un peu plus d'une semaine qu'il boit moins.

Je vois bien qu'il boit le soir mais au moins il est avec nous vers 20h00.
En ce moment, il repeint les meubles de la chambre de la petite, donc il va à la cave vers 16-17h et après reste avec nous.
Par contre ça fait 2 soirs qu'il reste un epu plus tard, vers 22h.
Il remonte dire bonne nuit à la petite et après redescend. Il me dit qu'il a bientot fini, mais ça dur plus longtemps.
Hier soir par exemple, il vient dire bonne nuit à notre fille vers 20h30 et me dit qu'il nettoie les pinceaux et arrive. Il est remonté vers 00h00 !!!!
à 22h j'en eu marre d'attendre et je suis partie me coucher.
Et le lendemain matin, comme d'hab, comme si de rien était.
A chaque fois c'est quand quelque chose l'enerve. Hier il est aller au magasin de peinture et a demandé des conseils. Le gars l'a pris de haut et l'a plus ou moins contredit, et quand il est rentré il était énervé. Je m'attendais à ce qu'il y passe encore la nuit!!!!

Et je suis perdue parce que je pense qu'il peut aller mieux, et qu'il le veut. Avant, il aurait passé la nuit en bas à boire, et en remontant et voyant que je me suis couchée, il serait reparti....là non, il s'est couché.

Alors oui il boit toujours mais je ne veux pas l'abandonner, et je veux y croire encore un peu.....je pense que les sentiments que j'ai pour lui ne sont pas tout à fait morts.....

Je vous donnerais d'autres nouvelles bientot.
Et je vais peut etre essayer d'aller voir une assistante sociale ou un groupe de parole, pour avoir des conseils et peut etre voir si j'arrive à l'aider plus que ça..

Merci encore mille fois à tous