

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT PARLER AVEC SON CONJOINT

Par [MarionMarion](#) Posté le 10/09/2023 à 16h32

Bonjour,
Je suis depuis quelques mois suivi par un spécialiste Addictologie, j'ai bien tenu pendant les vacances mais la, avec la rentrée, je suis retombée dans le piège. Et comme mon entourage est au courant, je bois en cachette. Mais évidemment, ils ne sont pas dupes et ont compris (d'autant plus que j'ai encore dû aller aux urgences car trop bourrée je me suis ouvert le crâne)
Du coup mon conjoint n'en peu plus , (en plus j'ai l'alcool violent). Il attend que je lui parle et lui exprime des choses pour mieux me comprendre mais je ne sais pas quoi dire. Je sais que cela m'a fait rentrer dans un cercle non vertueux du dodo/alcool/pas de taff/. Que je fait mal a mon entourage et a moi même et que je suis désolée mais tout ca je lui ait deja dit et je ne sais plus comment faire autrement. Comment en parlez vous avec vos conjoints ? Dois je faire une sorte d'introspection ? Je suis dépassé, j'espère avoir des témoignages.
Merci de l'écoute !

1 RÉPONSE

[Vivrelibre](#) - 14/09/2023 à 02h31

Bonjour MarionMarion,

En parler à mon conjoint a longtemps été difficile, j'ai menti en buvant en cachette à plusieurs reprises. Je comprends ce que tu vis. Depuis le printemps dernier, je suis suivi dans un centre de dépendances (je suis au Québec) et en revenant de mes rencontres, la journée même ou le lendemain, je fais un genre de compte-rendu à mon conjoint. Ça s'est installé naturellement. Tout n'est pas parfait, mais le dialogue est ouvert.

Ma dernière rencontre a eu lieu avant hier. Je n'ai pas été capable d'en parler immédiatement, car j'étais ébranlée par les discussions que j'ai eues avec ma thérapeute. Hier, en rentrant du travail, j'étais prête. On a donc fait le point.

Oui, je pense que l'introspection est nécessaire. J'essaie de comprendre les mécanismes qui m'amènent à boire. Ainsi, il m'est davantage possible d'éviter de tomber dans le piège de la consommation abusive. Encore là tout n'est pas parfait, mais j'y travaille fort.

Je ne sais pas si ça peut t'aider...

Souhaites-tu modérer ta consommation ou carrément l'arrêter?

Courage, tu peux y arriver.

MP
