ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE L'ENTOURAGE

JE VIS QUASIMENT "BIEN" AVEC UN ALCOOLIQUE

Par Profil supprimé Posté le 28/09/2015 à 17:55

Bonjour
Je vous écris pour donner du courage à tous les proches qui vivent avec les malades alcooliques.
Mon mari boit depuis que je le connais (27 ans) mais je suis sorti réellement du déni il y à 5 ans quand la violence verbale a fait irruption dans notre vie .
Actuellement il tente de modérer sa consommation avec des rechutes régulière plus ou moins fortes.
J'ai 2 ados en âge de quitter la maison.
Je passerai sur toute les crises le soir à partir de 19h , les tentatives d'arrêt de l'alcool et les rechutes qui font parties du chemin de la vie d'un malade alcoolique.
Il ne choisit pas sa dépendance à l'alcool , il subit sa maladie comme un diabétique ou un cancéreux. Quand ils sont sortit du déni, certains s'en sortent grâce à différents moyens . Il y a de l'espoir.

Pour nous les proches nous apprenons à vivre avec ou bien nous partons pour sauver notre vie et celle de nos enfants si la nécessité s'impose. Il est vitale de trouver des solutions de " survie" et voir même de vivre tout simplement que l'alcoolique boive ou non. Que nous habitions ou non encore avec lui.

Pour ce faire il existe de nombreux GROUPES DE PAROLES dans différentes associations qui sont gratuits et parfois même totalement anonyme sans aucune obligation. Ces groupes sont la seule chance d'apprendre à se protéger, et à protéger notre équilibre mentale qui sera " le phare" de nos familles.

J'y ai appris à gérer les crises. Ne pas compliquer les situations problématiques.
J'y ai appris à communiquer avec son compagnon le matin a jeun (sans alcool)) plutôt que le soir quand c'est impossible.
J'y ai appris aussi à comprendre ce qu'était le déni des proches et de l'alcoolique, que c'était une maladie, et j'ai pu lui parler de cette maladie qu'il ne pensait jamais avoir car il y avait toujours un copain qui buvait plus que lui....

J'y ai appris à me protéger en ayant des plans B pour les urgences le soir .

J'y ai appris aussi à expliquer la maladie à mes enfants et qu'a leur tour ils puissent aimer l'homme ou la femme malade. Qu'ils prennent du recul par rapport à tous les mots méchants qui pourraient être dits pendant les crises et pas forcément pensés au fond d'eux - Prendre ce qui leur plait et laisser le reste pour ne pas mettre leur équilibre d'adolescent en péril.

J'y ai surtout appris à choisir pour moi des activités qui me construisent et m'apportent de la joie et du réconfort quelque soit l'état du proche alcoolique.Et qui me permette d'emmener ce réconfort à mes proches.

Voila en espérant que ce témoignage vous aide pour aujourd'hui .
Bonne journée