ALCOOL-IN

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

AIDER MON EX

Par Profil supprimé Posté le 01/12/2015 à 13h21

Bonjour à tous,

J'ai 33 ans. Mon ex copain boit depuis plus d'un an, et parfois tous les soirs ou 4 soirs par semaine au moins une bouteille ou plus je ne sais plus. Nous vivons très éloignés l'un de l'autre. Mais nous sommes en lien, bien qu'il s'éloigne de moi, il m'a beaucoup aidé car j'ai traversé une période sombre avec perte de mobillité. Dernièrement il m'a reproché de ne pas l'aider, de ne pas être plus ferme avec lui, mais honnetement j'avais d'énormes douleurs articulaires à supporter etc donc je ne pouvais pas lui consacrer du temps. Surement j'étais dans le déni et un peu trop compréhensive. Ensuite je l'ai traqué, j'ai vidé ses bouteilles, qu'il cachait, devant lui etc et je lui ai dit de voir un alcoologue.
Il m'appelle de moins en moins car il est constamment en train de me dénigrer et me dit ne pas pouvoir s'en empêcher. Je suis là pour le rebooster sans arrêt par textos dès qu'il ne va pas, et quand moi de mon coté, j'ai un coup de mou, ce que je gère seule maintenant, je lui dis que j'en ai marre qu'il me rejette, que je me sens seule et vide d'énergie, il répond à coté.

Son argument aussi pour boire est : l'ennui, de violentes douleurs au ventre (colopathie fonctionnelle qui ne peut etre soignée), je lui ai trouvé une cure en Auvergne qui l'a soulagé, et là ça recommence je lui ai pris RDV avec un kiné spécialisé dans la thérapie viscérale.
Il se trouve que nous sommes tous deux isolés socialement, il est très dur avec moi en me disant que je ne fais rien pour lui, je pense m être rattrapée depuis, mais de mon coté j'ai vécu un cauchemard avec mes pertes de mobilité, j'ai cru ne plus pouvoir remarcher et la baisse des températures actuelles me replongent dans ce cauchemard, j'ai également des tendinopathies au bras, bref tout mon quotidien est extrèmement compliquée et je n'ai pas une famille aidante, j'assume tout seule, et il n'a plus d'attention pour moi, par contre il me trouve des solutions.

Notre relation d'avant me manque tellement, j'en aurai tellement besoin maintenant. Il me dit d'être plus ferme avec lui et quand je le fais, il me répond : ah beh ça marche pas, je marche à l'affect (!). Ainsi je lui ai conseillé de faire ça avec sa généraliste qu'il apprécie beaucoup mais il me dit qu'elle n'est pas compétente pour ça.
J'ai parfois des excès de haine contre lui d'avoir tant changer. Je lui ai dit de trouver un autre psy/ médecin qui suive sa consommation, l'aide à la diminuer vraiment, gère sa conso de médoc, il boit aussi quand il n'a plus de médoc, il prend un anti dépresseur depuis 2 ans qui ne lui sert à rien... Et il faudrait quelqu'un qui coordonne tout ça. Desfois je me dis que je vais prévenir sa soeur car moi je ne peux faire plus. Il ne peut pas piffrer sa soeur mais ça pourrait l'aider car elle a une influence sur lui, chose moi je n'ai plus. Car j'en ai marre qu'il me dénigre d'une façon ou d'une autre (le silence, le rejet ou il peut etre injuste), je suis en train de rentrer dans une période difficile et j'aimerai garder davantage d'énergie pour moi sans le laisser tomber, je culpabilise de ne pas avoir réagi dès le départ.
Je vous remercie de vos conseils,

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 06/12/2015 à 11h44

J'ai l'impression de lire ce que j'ai fait vivre à ma copine ... Enfin,mon ex.
Reproches,silence,humeurs changeante ...
Au final elle a fini par partir.Tant que tu l'aimes encore fais lui ouvrir les yeux...Du moins s'il le veut.J'ai toujours su que j'avais un problème avec l'alcool.Quand elle est partie,j'ai su que j'aurais du le régler.J'me disais que c'était qu'une solution à ma tristesse et en fait c'était juste l'élément déclencheur d'une tristesse encore plus grande.J'suis tellement désolé ...

Bon courage.