

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE NE TIENS PLUS

Par **Profil supprimé** Posté le 21/08/2018 à 14h45

Bonjour à tous,
Mon compagnon est alcoolique.
Il boit en cachette où pas du matin au soir.
Il est violent verbalement. Il n'a plus d'hygiène.
C'est l'ombre de lui-même.
Je n'ai plus aucune confiance en lui sur ses paroles d'arrêter.
Pour lui je ne le comprends pas, je suis égoïste etc etc.
Il me dit qu'il est malade et qu'il n'y peut rien.
Je suis à bout. Je tiens sous anxiolytiques.

Avez-vous des conseils, des idées ?

Merci d'avance.

3 RÉPONSES

Québécoise - 21/08/2018 à 19h55

Encore moi

Pour la
Confiance, j'en ai plus moi aussi. La seule chose que je peux faire c'est de ne pas être en sa présence si je ne peux pas tolérer. Donc je m'occupe de plus en plus de moi, des petites choses. Je revois mes proches mes amies. Plus je me sens bien et plus je me sens tolérante, fasse au fait qu'il peut s'enivrer à n'importe quel moment. Maintenant, j'ai très une porte de sortie, je peux partir ailleurs, si ça devient trop inconfortable.

Il y a des bons moments aussi et ça revient de plus en plus, tranquillement

Profil supprimé - 21/08/2018 à 20h06

Je tiens à préciser que je travaille en soin palliatif pédiatrique donc j'ai du mal avec les personnes qui passent leurs vies à se plaindre sans agir...o

Québécoise - 22/08/2018 à 11h36

Je comprend ton point, et je me suis dit ; pourquoi c'est moi qui entreprend une démarche, alors que c'est lui qui a le plus un problème.

Sois je le quitte, sois je vais et applique des techniques pour réagir différemment, sois ça continue.
C'est déjà pas évident de se changer, s'il n'est pas prêt tu ne peux que te brûler à essayer, c'est sa vie. Toi tu es maître de la tienne, on s'accompagne.

Je passe par là, ça s'améliore tranquillement.

Domage je t'ai écrit un message de petits trucs qui m'ont aidé. Le message n'a pas été publié. Si ça t'intéresse je peux t'écire ce qui m'a aidé.
