

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

VIVRE AVEC UN ALCOOLIQUE

Par **Fleur2Lys** Posté le 27/03/2019 à 10h59

Bonjour,

Je suis en couple avec un alcoolique depuis plusieurs mois. J'ai su pour son addiction dès le départ mais je sous-estimais clairement les conséquences de cette maladie sur un quotidien.

Nous revenons d'un séjour à l'étranger qui s'est mal déroulé. Nous étions avec mes amis et il ne les a pas supportés. Il s'est mis à boire et à enchaîner les verres jusqu'à sombrer dans le sommeil.

Je suis rentrée hier soir, lui avait avancé son retour pour pouvoir boire. Quand il est sobre, il est sans cesse dans le contrôle, l'alcool est comme une soupape de sécurité selon lui. Boire 3-4 jours successifs lui permet de décompresser. En vérité, je constate qu'il ne supporte aucune frustration et que tout est prétexte à relâcher la pression.

En tant que compagne, c'est difficile de le voir s'auto-détruire. Durant nos vacances, il s'est focalisé sur une contrariété qu'il a ressassé et ressassé jusqu'à en faire une montagne. Cela faisait 3 ans qu'il n'avait pas pris de vacances et finalement, il n'a pas pu profiter de l'instant. L'alcool occupait ses pensées.

Il me dit qu'il contrôle sa consommation mais il est évident que l'alcool le soumet. J'essaye de comprendre mais c'est difficile pour moi de concevoir qu'on puisse laisser tant de pouvoir à un tiers.

De par son passé, je sais qu'il y a plusieurs motivations à ce refuge auprès de l'alcool mais quand moi, j'appelle à l'aide, c'est auprès d'une personne. Une bouteille, ça n'a pas de voix mais c'est la seule qu'il accepte d'entendre.

J'ai parfois l'impression de côtoyer un docteur Jekyll et un Mister Hyde. Avec moi, il n'est pas désagréable mais, alcoolisé, il a effrayé mes amis. Il a vraiment montré le pire de lui-même.

Je pense qu'il a conscience de tout ça. Il a déjà fait des réunions aux AA mais il ne s'épanchait pas. Il se contentait d'écouter. Le corps médical le rebute suite à de mauvais contacts et expériences. J'aimerais lui proposer d'autres options mais parfois, je me demande s'il ne s'est pas résigné à son état.

Sa famille est là pour lui. Ils connaissent son addiction mais aux repas, ils vont le laisser boire. Dans ce contexte, il ne finira pas la tête à l'envers mais c'est comme fermer les yeux sur ce problème. Moi-même, je l'ai laissé prendre des verres et j'ai parfois cautionné ses beuveries. Je réalise que j'ai eu tort. Je ne peux pas lui faire confiance.

L'alcool est réellement une prison mais on oublie qu'il n'enferme pas seulement le buveur. Il ne tue pas l'espoir d'un lendemain meilleur.

26 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/03/2019 à 13h22

Bonjour Fleur2Lys ,

Tant qu'il n'aura pas décidé de se soigner malheureusement cela sera son quotidien et le tiens.
Tant qu'il n'est pas dans l'acceptation de sa maladie c'est peine perdue.

Tu sais des amis tu va en perdre lui aussi et au final plus le temps passe plus vous serez seul car c'est ça l'alcoolisme, se retrouver seul face à la maladie, car c'est une maladie.

Moi dimanche son prétexte pour aller boire "je vais aller laver la voiture". Pour ma part je ne dis plus rien je laisse faire et je compte bien m'enfuir rapidement dès que ma famille arrivera dans la région.

Soit tu accepte sa maladie et les hauts et bas qu'elle comporte soit tu tourne le dos et jamais tu ne te retournes car malgré tout ton amour sa femme restera la bouteille toi tu ne sera que sa maîtresse. Dure réalité mais c'est notre quotidien à toutes.

Fleur2Lys - 29/03/2019 à 08h24

C'est marrant que tu dises cette phrase car je lui dis souvent que l'alcool est sa première copine et que je passe après son addiction.

Il réfute toujours mais la réalité est là. Malgré cela, je ne suis pas encore prête à le quitter. J'y songe, évidemment. L'alcoolisme, ce n'est pas anodin et je ne sais pas si je me sens capable d'assumer ce ménage à trois sur le long terme.

J'aimerais qu'il tente des choses pour aller mieux mais il traîne sa maladie depuis ses 16 ans et semble s'être fait à l'idée, tout comme sa famille.

Je crois qu'il est persuadé que rien n'y fera et qu'il faut simplement vivre avec cette épée de Damocles au dessus de la tête. Difficile de le contredire quand il a passé la moitié de sa vie avec son addiction et que celle-ci ne l'a pas empêché de réussir brillamment ses études ou des compétitions sportives. Il parvient à mener une belle carrière en parallèle et finalement, c'est peut-être un problème. L'alcool est un frein mais ce n'est pas une mise à l'arrêt. Peut-être qu'il réagirait davantage si tel était le cas..

Bref, tout ça pour dire que je lui cherche sûrement des excuses, que mon espoir qu'il agisse est toujours là mais qu'à contrario quand je le vois glisser de sa chaise car trop bourré pour tenir dessus, je ne me projette pas du tout dans l'avenir avec lui.

En ce moment, je n'ai qu'une hâte, c'est qu'il décuve enfin pour pouvoir échanger avec lui autrement qu'avec un esprit embrumé...

Profil supprimé - 29/03/2019 à 11h29

Fleur2Lys,

Et oui l'alcool sera toujours leur premier amour, nous on passe tellement toujours après. Moi je n'en peux plus de lui bourré tel le déchet qu'il commence à devenir, car malgré tout il s'enfonce toujours un peu plus loin...

Normal que tu lui cherches des excuses car tu l'aimes et quand tu en auras marre tu verras que les excuses il n'y en auras plus tu l'accablerez.

On passe toutes par là, mais tu sais parler avec lui ne changera strictement rien à part jeter un froid entre vous, car la discussion doit venir de lui.

L'alcoolisme est une maladie et tant qu'ils sont dans le déni... va voir un CSAPA tu trouveras une écoute attentive et gratuite et surtout tu comprendras mieux sa maladie et la résignation qui malheureusement faut avoir face à elle en tant que conjoint.

Tu ne pourras rien faire tant que ses yeux à lui seront fermés.

Profil supprimé - 29/03/2019 à 12h35

Nous avons tendance à nous oublier tellement nous sommes entraîné dans cette dépendance et en devenons esclaves
Prendre soin de soi et se remettre en avant est primordial sans quoi nous permettons à cette maladie qui touche nos partenaires de s'installer

Ne pas culpabiliser et ne pas accepter

Il n'y a pas de recette miracle tout dépend de la personne qui boit de son passé de ses habitudes de son environnement et de sa volonté

Nous ne pouvons que prendre soin de nous même

Pour ma part j'ai essayé la sophrologie le reiki et je lis beaucoup de livres sur la psychologie positive

Il m'aura fallu beaucoup de temps pour me rendre compte que je ne pouvais rien faire pour lui quoi que je fasse

La seule chose que je peux faire c'est ne plus accepter cette vie qui n'en est pas une

A lui de voir ce qu'il veut faire de sa vie

Fleur2Lys - 01/04/2019 à 10h06

Bonjour les filles,

Je vous lis avec attention et j'entends vos expériences mais je vais être honnête je note de la résignation dans vos messages. Je crois que vous êtes à un stade que je n'ai pas encore atteint vis à vis de cette maladie.

Je l'ai dit dans mes posts précédents, j'ai l'espoir que les choses bougent et en postant sur ce forum, j'avais peut-être surtout besoin d'avoir des témoignages de proches qui ont vu le bout du tunnel. Alors peut-être que la chose est tellement rare qu'elle n'apparaît pas ou peu mais c'est quelque peu décourageant d'être confrontée à des "fuis pour ton bien", même si je ne doute pas qu'ils soient dit avec de bons sentiments.

Ceci dit, merci vraiment de prendre le temps de participer à ce fil car vos retours sont précieux !

Concernant mon histoire, vendredi soir en rentrant du boulot, j'ai vidé les bouteilles qu'il n'avait pas encore bu. Il a pris du diazepam pour faire face au manque. Je suis restée près de lui toute la nuit et on a pris le temps de discuter au petit matin, quand l'effet de l'alcool s'était suffisamment dissipé.

Je lui ai parlé de ce topic. Il a manifesté de la curiosité vis à vis de ce que j'avais pu écrire. Je l'ai donc laissé lire. Je pensais être assez expressive sur mes sentiments mais l'écrit n'a pas cette pudeur que je peux avoir à l'oral. Ça l'a surpris. Je n'attendais pas spécialement de réaction mais il y en a eu une. Il va essayer d'arrêter.

On a regardé ensemble les futures réunions des AA près de chez nous. Le sevrage alcoolique s'est plutôt bien déroulé ce week-end et ce matin, il a repris le boulot.

Je reste attentive. Je sais qu'il y aura des moments difficiles mais c'est vraiment encourageant de cocher les jours de sobriété sur un calendrier et de le retrouver sobre. À voir dans le temps, maintenant.

Profil supprimé - 01/04/2019 à 15h35

Fleur2Lys bonjour à toi,

Tu sais dans chaque arrêt il y a des rechutes.

Moi c'est sa 4ème rechute en 1 an d'où le fait que je n'y crois plus et que la seule solution pour être ENFIN sereine est la fuite.

Il est suivi par un addictologue, mais cela ne suffit pas puisqu'il lui mens pour boire. L'envie de se soigner va et viens, et cela fait parti de la maladie, mais c'est leur combat pas le notre, nous ne sommes que les dommages collatéraux de cette guerre sans fin, car alcoolique un jour alcoolique toujours.

Il seront certes peut être guéri mais pas à l'abri d'une énième rechute.

Pour ma part il n'y a plus d'alcool chez moi et il s'est de lui même interdit de boire devant moi comme cela je n'ai plus à subir son alcoolisation, l'entendre rentré arraché le soir quand je dors étant déjà largement insupportable.

Si tu te sens la force de le soutenir dans sa démarche, soit forte mais met toi bien une chose en tête tu ne pourras jamais l'aider. A lui de faire toutes les démarches sinon c'est peine perdu par avance.

Prend soin de toi avant tout, sors vie, croque la vie à pleine dent. C'est le plus important car tant que tu iras mal il ira mal. Plus la force de me battre car chaque rechute est plus dure que la précédente.

Fleur2Lys - 13/04/2019 à 13h49

Il a tenu 13 jours sans boire et finalement il a repris hier. Il avait le prétexte, il a passé la journée à attendre une réponse d'un entretien. Ses nerfs étaient à rude épreuve. Il a le boulot mais pas dans les conditions espérées. Il a dû faire le point, peser le pour et le contre.. Depuis, c'est son excuse pour continuer de descendre les verres. Il a besoin de déconnecter, d'oublier et de s'oublier.

Même s'il dit le contraire, je ne crois pas que je sois une motivation suffisante pour le faire arrêter. Je ne peux pas être la seule raison, ça ne peut pas marcher.

En ce moment, il dort et je suis déjà lasse de ce week-end. Ce soir, je l'abandonne et je sors m'aérer. Il ne m'entend pas dans cet état et moi je ne veux plus le voir saoul. L'amour a beau être là, je ne resterais pas pour qu'il m'entraîne dans sa spirale destructrice. Il perd tout respect dans ces moments..

Quand on parle d'avenir, il se persuade qu'il stoppera tout avec un enfant. J'ai de gros doutes. Il pense contrôler sa maladie alors qu'au fond, on sait tous les deux qu'elle le contrôle.

C'est très déstabilisant d'avoir devant soi deux facettes d'un homme : l'une qui nous rend heureuse et nous offre de bons moments et l'autre qui nous inquiète, nous fait mal et est pur égoïsme.

Jusqu'ici, je lui donne des chances, les unes après les autres. Je lui trouve des excuses. Je n'ai pas envie de renoncer à notre histoire mais j'ai l'impression qu'il le fait pour nous. Il renonce à lui. Noyé dans l'alcool, ce n'est plus lui et ça me tue.

Se projeter, je vais y renoncer. Il ne peut m'offrir que des moments présents et je vais m'en contenter, pour l'heure.

Mae0611 - 16/04/2019 à 04h31

Bonjour fleur2lys

Je me revois dans ton témoignage.

Mon conjoint est un alcoolique et un dépressif de par sa consommation. Tout est tjs de ma faute ou de celle des enfants (nous sommes une famille recomposée avec 6 enfants mais aucun en commun)

Cela fait maintenant 4 ans qu'il est dedans.

Quand on s'est connu l'alcool c'était festif et exceptionnel. Puis les soucis le quotidien... Tout est excuse à boire.

Ses enfants en ont ras le bol. Les miens encore plus. Sa famille est au courant.

Il a essayé les médicaments... Deux jours. Tremblements. Psychotique. Il a arrêté

Il a essayé la thérapie en CSAPA. Que dalle.

La on en est à l'étape 3. Les deliriums avec arme pour se mutiler...

J'en arrive à la conclusion qu'on ne peut pas aider une personne qui ne veut pas être aidé. C'est impossible. Notre couple est une image du titanic mais j'avoue je l'aime toujours. C'est de la folie.

Je prends du temps pour moi et pour les enfants. Je le laisse faire sans rien dire. Je n'ai plus d'argument. Vu que tout est excuse à boire et qu'il n'a aucune envie de changer de rythme je ne dis plus rien. Ça me gonfle.

Surtout prends du temps pour toi. C'est très important. Il ne peut pas se rendre compte de ce que tu fais. Il est malade. Comme le mien.

Les menaces les ultimatums on y est tous passé et on est bien d'accord ça ne sert à rien !!!!

Prends une distance de sécurité. Aeres toi. Prends un café avec une copine. Souffles. Tu n'es pas seule face à ce fléau.

Plein de courage à tous

Profil supprimé - 16/04/2019 à 09h24

Bonjour Fleur2Lys

Pour que nous puissions bien comprendre la situation, difficile, que tu traverses, nous aurions besoin de plus de renseignements :

Pourquoi ton homme boit-il? A-t-il vécu des traumatismes? Ressent-il un mal-être permanent? A-t-il vécu des événements violents? Lui arrive-t-il de faire des cauchemars?

Bien souvent, une addiction, quelle qu'elle soit, n'est que la traduction en surface d'un problème sous-jacent, d'un mal-être et d'une souffrance profonde.

Ensuite, lors de ses consommations, quel est son état d'esprit? Est-il joyeux, triste? Violent? Renfermé sur lui-même? L'état d'un d'un individu sous substance psychoactive en dit long sur sa personnalité intérieure.

Es-tu sûre de bien de le connaître? Ne te cache-t-il rien?

De manière générale, comment se comporte-il avec toi quand il est dans son état normal? Es-tu certaine que rien ne pourra le faire arrêter? Tu faisais allusion à de longues périodes d'abstinence, pourquoi ces périodes ont-elles pris fin?

Je comprends que la situation que vis est difficile, je ne la souhaite à personne. Mais selon toi, s'agit-il d'une simple appétence pour la défonce, ou d'une véritable souffrance psychologique que ton bonhomme cherche à soulager comme il peut?

Bien à toi,
Kronos

Profil supprimé - 16/04/2019 à 09h39

Chère Fleur2Lys

Je vais essayer de me faire avocat du diable.
Ton homme, tu l'aimes, et il semble bien qu'à sa manière, maladroite, il t'aime aussi.

T'as-t-il parlé de la raison sous-jacente de son besoin (car je comprends qu'il est question d'un besoin, et non de simples caprices)? A-t-il vécu des pertes de proches? Des événements violents qu'il aurait évoqué?

A-t-il toujours, à ta connaissance, eu cette addiction?

Es-tu certaine de ses sentiments envers toi? A-t-il tenté de s'améliorer?

Tu fais allusion à une "belle carrière", de "brillantes études", des "compétitions sportives"...comment réussit-il à concilier ceci avec son addiction? Rares sont des addicts qui sont en mesure de réussir quoi que ce soit, hormis leur défonce.

Un proverbe, discutable, dit "in vino veritas". Quelle est sa personnalité lorsqu'il est sous substance? Triste? Joyeux? Violent?

Quand il est sobre, quel est son type de personnalité? Taciturne? Ouvert? Fermé?

En te remerciant par avance pour ces précisions,

Bien à toi,
Kronos.

Fleur2Lys - 16/04/2019 à 11h04

Bonjour à vous deux,

Mae, je me suis justement accordée des moments sans lui ce week-end et ça m'a fait du bien de m'éloigner de l'alcool, des craintes que ce poison suscite et du poids qui pèse sur mes épaules quand je le sais dans une crise. Cette fois, je n'en ai pas parlé autour de moi, hormis sur ce forum. Je n'ai pas totalement réussi à vaincre tout le stress de la situation car je gardais un œil sur mon téléphone et ses signes de conscience mais ce break était bienvenu.

Dimanche soir, quand j'ai fini par me coucher, il buvait encore. Je n'ai pas bien mesuré les choses. Dans la nuit, il m'a réveillé pour me prévenir que le samu arrivait. Il se sentait mal. Avec le diazepam qu'il avait ingéré, en plus de sa consommation d'alcool, il s'est fait peur. Je ne suis pas familière des hôpitaux, la seule expérience que j'ai eu concernait mon opération des dents de sagesse au collège. J'ai eu peur. Pour lui. Pour moi aussi parfois.

Cette nuit-là, il est passé par tous les états. Il était terrifié, mal dans sa peau puis agressif, désagréable et même violent. Les infirmières ont fini par m'éloigner de lui quand il a tenté de m'étrangler avec mon foulard et il a fini attaché à un brancard. Je ne crois pas m'être déjà sentie aussi mal. Je ne supportais pas de le voir comme ça. Je suis restée des heures dans la salle d'attente à pleurer et l'observer de loin sans qu'il me voit. Je ne le reconnaissais pas. Les infirmières m'ont dit de rentrer. J'ai préféré retourner à ses côtés. Il a cherché à me faire culpabiliser. Je devais l'aider à se détacher mais comme je refusais, j'ai du subir sa colère et sa frustration. Il a fini par m'ordonner de partir. J'ai obéi. J'ai mal/peu dormi. J'ai angoissé, culpabilisé et pleuré. Beaucoup pleuré.

Il est rentré le lendemain matin. Avec trois bouteilles de rosé. Il était parvenu à fuguer de l'hôpital. Ma chance, c'est qu'il s'est endormi à peine une heure après son retour. Il ne s'est réveillé que ce matin.

Pour te répondre Kronos, je comprends que l'alcoolisme est une maladie et qu'il y a plus à creuser derrière. Je le sais. Je me suis engagée dans cette relation en sachant qu'il était alcoolique. Je ne mesurais simplement pas ce qu'était la vie auprès d'un malade et à quel point cela allait m'affecter.

Il a perdu son petit frère, il y a quelques années et l'armée a ajouté à son mal-être. Il a vécu des choses difficiles. Quand il boit, il me dit que c'est pour oublier et se déconnecter. Pourtant, j'ai l'impression que c'est tout l'inverse. Sous alcool, il revit des moments horribles en opération ou va pleurer son frère jusqu'à épuisement. Je ne dis pas que c'est un mal de garder en tête ces événements puisqu'au contraire, je crois qu'il faut les accepter au quotidien mais j'ai l'impression qu'il ne peut réussir cette démarche sans une aide extérieure telle une thérapie.

Alcoolisé, il peut être mélancolique et triste comme agressif et haineux envers les autres et lui-même. Il s'accuse de beaucoup de maux. En général, il reste tendre et agréable avec moi mais parfois, il a eu des gestes ou des mots menaçants. C'est rare et je ne pensais pas qu'il pourrait s'en prendre physiquement à moi. Depuis dimanche, j'éprouve maintenant des doutes. Si je m'oppose à lui et à sa volonté, ses sentiments peuvent passer à la trappe.

Il tente de s'améliorer, ça ne peut pas se faire du jour au lendemain mais chaque fois qu'il me confronte à son état alcoolique, il monte d'un cran. J'ai vu le pire de lui ce week-end. J'aimerais retrouver le meilleur. Je sais qu'il est capable d'être sobre plusieurs mois voire années. Il l'a déjà fait par le passé à force de volonté mais il a toujours combattu seul, sans aide extérieure et il finit par craquer.

Il craque car la frustration est trop grande, le stress immense ou sa vie est à tournant qui l'effraie. Ce ne sont pas des situations anodines mais j'en viens à me demander s'il arrivera à trouver la paix. Parfois, j'ai l'impression qu'il se saborde car c'est dans l'état dépressif qu'il se reconnaît le mieux. Être heureux lui semble peut-être effrayant ou inapproprié vu son passif. Je ne sais pas. Je crois vraiment qu'il a le droit au bonheur mais qu'il ne se l'autorise pas.

C'est compliqué de le comprendre et je ne prétends pas avoir toutes les réponses à ses questions ou aux miennes. J'avance à petit pas. C'est un jeu d'équilibriste.

Je l'aime, c'est ma seule certitude. Je crains seulement de m'éteindre à son contact et qu'il n'influe plus sur moi que moi sur lui.

Profil supprimé - 16/04/2019 à 11h27

Chère Fleur2Lys,

Ne penses-tu pas que ce mélange benzodiazépines et alcool n'était qu'une tentative de suicide?

Qu'entends-tu par "l'armée a rajouté à son mal être"? A-t-il vécu des choses difficiles? Des combats? Des scènes difficiles? Accepte-il d'en parler?

Sa vraie nature est-elle selon toi celle que tu connais quand il est sobre ou sous substance?

Ne penses-tu pas que, loin d'être égoïste, il regrette de te voir malheureuse par sa faute et cherche justement à s'isoler quand il se "défonce"?

Ne penses-tu pas que la violence qu'il porte intrinsèquement en lui, il cherche à la dissimuler, qu'il en a honte? Qu'elle n'est que le reliquat d'un passé ultra-violent, pour lequel il n'avait pas choix, que ce passé lui colle à la peau, et qu'il aura beau faire faire, ça restera imprégné en lui?

Bien à toi,
Kronos.

Mae0611 - 16/04/2019 à 14h01

Bonjour à tous !
En effet le samu les urgences j'ai aussi connu.
Crises de panique suite à un bad trip (la cocaïne, les médicaments pour la dépression et l'hypertension, et l'alcool via le cocktail détonnant...)

Le mien c'est plus subtil on va dire. Il planque tout dans la maison !!!! Mais comme je trouve ses cachettes je vide et je remplace par de l'eau...et là en général c'est la douche froide et la crise de nerfs. Mais tant pis.

J'en arrive au point que j'ai renoncé à le flirter et lui interdire. Après tout je ne suis pas sa mère mais sa compagne. Je protège les enfants et c'est un job à plein temps.

Je te souhaite vraiment de te retrouver dans tout ce merdier. C'est dur de voir celui que tu aimes perdre pied pour un oui ou pour un non. C'est lourd et pénible. Encore pire avec des enfants.

Courage pour la suite et oui tu as bien fait de t'aérer le week-end !!!!! C'est important.

Bonne journée à tous !!!!

Fleur2Lys - 17/04/2019 à 08h52

Bonjour à vous,

Ce n'est pas la première fois qu'il mélange Benzodiazépines et alcool, Kronos. C'était probablement un appel à l'aide mais je suis impuissante face à ça. Je lui fais confiance sur les dosages, je suis incapable de détecter le seuil critique. Je ne maîtrise pas ce sujet. S'il a vraiment souhaité se suicider, je le regrette parce que je l'aime et que je ne suis pas la seule personne à l'aimer. Cela signifie qu'il a atteint un stade de renoncement et d'abattement très important et je me sens démunie face à ce constat.

L'armée a rajouté à son mal-être car on l'a envoyé en zone de guerre. Il a vécu des choses difficiles qu'aucune jeune personne ne devrait vivre. Il souffre d'un stress post-traumatique et il n'est pas suivi pour cela. Il en parle quand il a bu et culpabilise énormément. Il souffre. J'en ai conscience mais l'alcool n'est pas un pansement. Au contraire.

Quand il boit, sa vraie nature ne disparaît pas totalement mais son état dépressif est amplifié. Il broie du noir. Il n'a pas l'alcool heureux.

Je sais qu'il regrette de me blesser mais son isolement n'est que fictif. Physiquement, il reste accroché à notre bureau mais dans un 45m², je suis forcément spectatrice de son état. J'ai une vue directe sur son îlot de perdition et c'est dur. Depuis vendredi, je suis épuisée. Je suis stressée car je ne sais jamais dans quel état je vais le retrouver et je ne vois pas la fin de cette crise. Il a beau me promettre le matin qu'il ne boira pas, des bouteilles sont vides à mon retour le soir.

Je pense qu'il a conscience de son état et qu'il ne s'aime pas saoul mais l'appel de la bouteille semble plus fort. Il est plus fort que mes suppliques. Je pense réellement qu'il a besoin d'une aide professionnelle mais il s'y refuse. Je l'écoute, je fais au mieux mais je ne crois pas avoir les compétences pour l'apaiser autrement que de manière temporaire...

Mae, tu as raison, c'est difficile. Il n'y a pas d'alcool à la maison. Il va acheter sa dose quand il est en crise et je ne peux que constater. Quand il a le dos tourné, je jette ce que je trouve mais il repart ensuite au magasin. Il y a une liste des interdits de casino pour les addicts aux jeux, j'aimerais que la même chose existe pour les alcooliques..

Ces jours-ci, je manque d'attention au boulot. Je fixe mon téléphone pour avoir de ses nouvelles et lorsque je reprends le chemin de la maison, j'ai une boule au ventre car j'ignore comment il sera et que c'est douloureux de le voir se perdre et souffrir autant. J'aimerais vraiment trouver la clef pour l'apaiser mais j'ignore où la trouver.

Profil supprimé - 17/04/2019 à 10h04

Chère Fleur2Lys

Je pense que ton homme est en souffrance.

Il est probable qu'il regrette que tu sois un dommage callatéral.

Il est également probable qu'à 23 ans, la perte de son frère, que tu as évoqué, lui soit insupportable. Je suppose d'ailleurs qu'il a gardé des photos de lui.

Je me permets également de supposer que la guerre (tu parles de conflit armé, un soldat parle de guerre), l'a traumatisé, qu'il a dû faire des choses qu'il juge mal.

Il est question dans tes propos de "brillante carrière". Il a repris les études? Occupe-t-il un bon job? Le rend-il heureux?

L'aimes-tu?

Penses-tu qu'il pourras s'en sortir un jour?

Je ne suis pas devin, mais je pense que cet homme est en souffrance profonde, rongé par la culpabilité, en quête de rédemption, et qu'il ne sait juste pas gérer ses émotions.

Laisse-lui le temps d'évoluer, et souviens l'état dans lequel il était quand tu l'as recueilli.

Bien à toi,
Kronos.

hamac123 - 06/05/2021 à 14h38

Bonjour Fleur2Lys,

J'ai conscience que ça fait 2 ans que tu as écrit ce fil mais je viens de tomber dessus en faisant des recherches, car je me trouve actuellement à peu près dans la même situation que toi au moment où tu écrivais ces mots.

J'ai un peu peur de la réponse mais je pose quand même la question, au cas où : ton cas avec cet homme s'est-il arrangé depuis ? Etes vous toujours ensemble ? Va-t-il mieux ?

Comme toi il y a deux ans, je cherche moi aussi de l'espoir et du réconfort...

Fleur2Lys - 07/05/2021 à 23h38

Bonjour hamac123,

Et oui, ce fil a deux ans maintenant ! Je te remercie d'y avoir posté car plusieurs fois durant cette période, je me suis dit qu'il serait intéressant de mettre à jour mon expérience mais à chaque fois, j'ai laissé couler cette pensée. Aujourd'hui semble donc une bonne raison de faire une rétrospective !

Tout d'abord, je vais répondre à tes questions :

- Mon cas avec mon homme a connu des hauts et des bas
- Nous sommes toujours ensemble
- Actuellement, il va mieux

J'aimerais te dire que l'alcool est derrière lui et que nous avons passé cette période sereinement et sans nuage mais c'est malheureusement faux. Il y a eu des périodes d'abstinence et des rechutes.

Après, mon dernier message ici, il a craqué un week-end en juillet 2019 et un autre en octobre 2019. Ces deux fois ont coïncidé à des moments où j'ai dû partir sans lui et découcher. À partir de là, le constat était simple : tant que je suis à ses côtés, il tient bon. J'ai endossé le rôle de son garde-fou. Il a repris les AAs de son côté mais à arrêté quelques semaines plus tard. Se déplacer aux réunions, en Île de France était trop contraignant le soir, en hiver

Pendant presque un an, il est resté sobre. Il a surmonté le premier confinement malgré notre petit appartement et j'étais heureuse de bientôt fêter sa première abstinence. Malheureusement, je n'ai pu vu les signes qui indiquaient sa lutte contre l'envie du premier verre et il n'a pas su/voulu les communiquer. Ainsi un soir, après le boulot, il avait bu et ça été le début de l'enfer.

Il n'a pas bu tous les jours, mais arrêté pour burn out, il a eu accès à des benzos et c'était son nouveau plaisir. Il a fait des excès. Beaucoup. Des nuits blanches. Je ne savais pas comment gérer. Contrairement d'avec l'alcool, il ne finissait jamais par perdre connaissance, il ne cassait rien par maladresse et il ne vomissait nul part. Par contre, nous ne partagions plus grand chose. Chacun avait son rythme. Il était dans sa bulle et cela lui convenait.

Il s'est repris un peu plus d'une semaine le temps d'un voyage que nous avions planifié plusieurs mois auparavant et son cycle infernal a repris jusqu'à mi-novembre, fin de ses ordonnances. Durant cette période, j'ai découvert le livre "un dernier verre" d'Olivier Ameisen et j'ai fondé beaucoup d'espoir sur le baclofène. Après avoir lu le récit de ce médecin, il était prêt à essayer. Plein de bonne volonté, il avait même accepté un suivi psychologique.

Pour mettre toutes les chances de notre côté, nous avons également décidé de déménager pour un milieu moins anxyogène. Il a rechuté deux fois avant notre départ. Une première fois, une quinzaine de jour et la seconde fois, une journée, la veille de la signature de notre bail.

Durant ces rechutes, il y a eu des hospitalisations et des interventions de la police. À vrai dire, il est allé très loin, que ce soit dans l'expression de son mal-être (mutilation, pensées suicidaires..) ainsi que le partage de sa colère et de son ressentiment envers ses proches.

Aujourd'hui, il est abstinant depuis deux mois. Il participe à une réunion des AAs chaque semaine. Il a arrêté les séances de psy après quelques mois de thérapie car il estimait ne plus avancer et il a renoncé au baclofène.

De mon côté, ses rechutes ont été très dures à vivre. J'ai songé à le quitter. J'ai fui notre appartement quand j'estimais que je saturais et qu'il était temps que je pense à moi. J'ai eu peur. J'ai été en colère, perdue et meurtrie. Je lui en ai voulu. Je m'en suis voulu. Puis, je l'ai aimé. Encore. Envers et contre tout. Je l'ai veillé. Je l'ai soutenu et j'ai gardé espoir. Malgré les derniers mois.

Et maintenant ?

Je crois toujours qu'il a en lui ce qu'il faut pour éloigner l'alcool de nos vies. Je sais aussi qu'il est sujet aux addictions.

Est-ce que je suis sereine vis à vis de l'alcool ? Non.

Est-ce-que je suis prête à endurer ce cycle pour des années et des années ? Je ne sais pas.

Comme déjà dit par le passé, je vis le moment présent. Cela ne nous empêche pas d'avoir des projets mais j'ai conscience que cela peut finir d'un instant à l'autre.

Néanmoins, en cet instant, nous sommes heureux.

Voilà.. Ce résumé de mes deux ans à ses côtés ne te sera peut-être pas d'un grand réconfort et il ne t'apportera peut-être pas l'espoir voulu mais j'espère qu'il t'apportera quelques éléments qui pourront t'aider...

Profil supprimé - 09/05/2021 à 20h55

Bonjour,

Je cherche également un peu d'espoir...

Lilys - 16/05/2021 à 15h16

Bonjour,

De l'espoir il y en a quand même.

Cela fait 7 ans que je suis avec mon homme alcoolique / dépressif.

Au début il s'enfilait tout de même au moins 1 litre de whisky par jour.

Il y eu des moments très difficiles où j'ai pensé le quitter. Et ça m'arrive encore.

Il a eu un déclic et s'est fait soigner il y 4 ans, puis à rapidement rechuté.

Aujourd'hui c'est vodka environ 3 fois par semaine.

MAIS :

Il a des périodes de sobriété qui peuvent durer jusqu'à 10 jours. (En vacances par exemple).

Il fait aussi l'effort de ne pas boire quand on reçoit ma famille ou la sienne.

Il sait boire modérément quand il veut. (Souvent en vacances à l'étranger, au restau)

On peut donc passer de bons moments ensemble.

De mon côté j'ai gagné en expérience. J'ai appris à repérer et gérer ses crises d'alcoolisme. Je me protège plus efficacement.

C'est toujours très compliqué émotionnellement lors des plus grosses crises mais les petites sont maintenant gérables.

Le stress du dérapage en public est toujours plus ou moins présent mais il m'a prouvé qu'on pouvait voyager, prendre l'avion, sortir au musée, au restaurant, au cinéma, à la piscine, etc.. normalement. Dans ces moments là on s'entend très bien et on rit beaucoup.

J'ai espoir que la situation s'améliore encore un jour.

Mon dernier message date d'un peu plus de deux ans aujourd'hui et malheureusement l'espoir s'est éteint. Je l'ai quitté vendredi après une semaine de tergiversations et le premier coup porté.

Il y a un an, lors du mariage d'une amie d'enfance et de sa forte alcoolisation, j'ai pris la décision de me faire suivre. Je ne comprenais pas pourquoi j'acceptais l'inacceptable et j'avais pris conscience que je ne parvenais pas à partir quand bien même tout me poussait à la fuite. À défaut de le changer lui, je voulais me changer moi et retrouver un équilibre. J'ai donc débuté des séances avec un psychologue et je me suis mise à faire du sport trois fois par semaine. Grâce à cette nouvelle routine, je faisais mieux face à ses rechutes.

Le quotidien n'était pas tout noir, nous avons eu de bons moments et ce sont pour ces bons moments que j'espérais toujours sa guérison. De son côté, les choses sont devenues plus compliquées à mesure que son alcoolisme s'est amplifié. Il a eu des problèmes judiciaires et ils ne parvenaient plus à conserver un emploi. C'était le bon moment pour se concentrer sur un parcours de soins. Financièrement, nous n'étions pas pris à la gorge. En juin, il a rejoint une post-cure pour dix semaines. Il en a fait huit et s'est refait une santé. De nouveau, il se fixait des objectifs.

J'étais heureuse de son implication malgré son départ anticipé mais je ne vais pas mentir, j'ai aussi réalisé le poids que pesait sa maladie sur mon quotidien. J'étais plus légère, moins stressée et mon sommeil était de meilleure qualité. Il me manquait et j'attendais avec impatience les moments où l'on se retrouvait mais le constat était là. Deux semaines après son retour il a rechuté. Pendant plusieurs jours, de son réveil à sa perte de connaissance, il s'alcoolisait. Il n'y prenait pas forcément plaisir mais la dépendance physique et psychologique étant là, il retournait prendre sa dose chaque matin.

Très vite la boule d'angoisse au creux de l'estomac est revenue, la simple vue d'une bouteille la réveillait. J'en discutais avec lui mais il n'entendait pas mon mal-être. Il était sourd aux alertes et après tout même s'il y avait des rechutes, les périodes de sobriété s'allongeaient. Il allait mieux. Ses projets se concrétisaient, les voyants se mettaient au vert.

Dimanche dernier, après une compétition sportive, il a bu. Cela faisait une vingtaine de jours qu'il tenait mais l'euphorie étant là, il a voulu se récompenser. À la base, la beuverie devait prendre fin le soir pour combler le craving qui guettait depuis quelques jours. Malheureusement la dépendance étant ce qu'elle est, il avait encore soif à son réveil le lendemain et, je l'apprendrais ensuite, son foie ne parvenant plus à suivre son rythme, son taux d'alcoolémie n'était pas assez bas pour que sa volonté prenne le dessus.

Lundi soir, j'ai senti dans son humeur que ce n'était pas l'alcool tranquille qui l'animait. Il était tendu et tout semblait prétexte à lâcher son fiel. Après le dîner, j'ai donc préféré m'isoler et aller me coucher. Il est venu me réveiller plusieurs fois, le ton est monté. Il y a eu des insultes, des intimidations, des crachats... j'ai fini par le gifler, excédée. Je voulais qu'il quitte la pièce. À ma deuxième gifle, son poing est parti. À sa décharge, je sais qu'il a retenu son geste dès qu'il a compris ce qu'il s'est passé. Il s'est éloigné aussitôt et a quitté la maison pour se réfugier dans le jardin. Choquée, en pleurs, j'ai appelé la police. Il a été placé en garde à vue. Les violences conjugales sont prises très au sérieux dorénavant.

Plus que l'hématome sur ma mâchoire, c'est la limite franchie qui m'a le plus blessée. Jusqu'ici, j'étais persuadée qu'il ne lèverait pas la main sur moi et cette certitude s'était envolée. Je ne suis pas partie à cet instant, je voulais le confronter une fois sobre. Quand il est rentré, il s'est excusé mais il est revenu avec des bières. La GAV avait été éprouvante, il lui fallait ça pour surmonter les dernières heures. J'ai tenté de lui expliquer mon ressenti. Il ne l'a pas entendu. J'ai attendu quelques jours et le déclic tant espéré est arrivé. Pas chez lui. Chez moi. Malgré ce qu'il s'était passé, malgré ma peur, son discours n'évolue pas. L'alcool n'a jamais été responsable dans sa bouche. Les bouteilles contiennent toujours les solutions à ses maux. J'ai compris que si cette nouvelle étape franchie ne changeait pas sa vision, rien ne le ferait.

J'ai annoncé mon départ et préparé des affaires. Il a été infect. Oscillant entre désespoir, suppliques, menaces et violences verbales. J'ai quitté notre domicile, en craignant pour ma sécurité. Je sais que j'ai fait le bon choix. Depuis il m'appelle et m'écrit. J'entends sa souffrance et sa colère. Je culpabilise de l'abandonner dans son combat et en même temps je lui en veux d'avoir choisi l'alcool plutôt que notre histoire. Je m'inquiète pour lui tout en étant soulagée d'avoir pu dire stop.

Presque cinq ans après son début, voilà la fin de mon histoire d'amour. Il n'y aura pas eu l'happy end espéré. Quand je relis ce topic, je me rends compte qu'il y avait très tôt des signes que j'ai préféré ignorer et que les premières réponses qui m'étaient données à l'époque étaient si justes...

Toutes les histoires sont différentes et je pense sincèrement que certains malades alcooliques s'en sortent. Je ne pourrais malheureusement pas donner en exemple ma situation comme celle où l'amour aura triomphé.

Maintenant, il me faut avancer. Je dois faire le deuil de cette relation qui m'a beaucoup apporté mais qui m'a aussi beaucoup pris. Ma décision me paraît ferme. J'espère qu'elle le restera dans les jours, semaines et mois à venir... Cette fois, je dois être égoïste.

Force2Courage - 30/10/2023 à 19h03

Bonjour Fleur2Lys,

oh waouh... Je ne sais pas s'il faut te dire félicitations, ou toutes mes condoléances pour ton histoire et tes espoirs. En tout cas, tu as pris la bonne décision, sois en fière, n'en doute jamais et maintenant prends soin de toi!

La vie avec un alcoolique, c'est comme le parcours du deuil : déni - colère - marchandage - dépression - acceptation...

On voit très souvent sur le forum les personnes demander la solution miracle pour provoquer un déclic, la solution pour tenir bon... On sait tous et toutes que la seule porte de sortie, dans la majorité des cas, c'est la séparation.

Moi, après plus de 15 ans de vie avec Dr Jekyll et M.Hyde, je réalise que je rentre à la maison avec la peur au ventre, du stress permanent, de l'injustice et de la mauvaise foi qui me tombent dessus sans prévenir. Je ne peux pas anticiper si ce jour ce sera l'alcool gentil ou mauvais, et des fois ça se transforme en une seconde, j'ai rien vu venir.

C'est plus une vie, mais j'ai peur de lui annoncer, je retarde le moment, et comme par hasard, il a senti le truc parce que depuis que j'ai pris cette décision il n'est pas sobre mais sage comme une image, pas un mot plus haut que l'autre, plus de reproches... Du coup, je reporte encore plus, à la prochaine crise... Pfff, ça peut durer encore des années à ce rythme, alors que je sais que rien ne peut plus être sauvé entre nous, parce que j'aurai toujours peur de M.Hyde...

En tout cas, bravo à vous, et je vous conseille de vous rappelez tous les jours que vous avez pris la bonne décision de type " Je suis mieux aujourd'hui parce que...."

En vous souhaitant que le meilleur pour la suite!

Sab5959100 - 02/11/2023 à 23h37

Bonjour à tous moi aussi je suis avec un mari alcoolique depuis 6 ans maintenant et j'en souffre énormément nous ont 2 enfant une belle vie mais malgré sa il et alcoolique à l'alcool à fait déjà 4 cure mais replonge 2 mois après à chaque cure je pense il comprend toujours pas sa maladie j'ai beau lui parler il accepte la cure mais dès la sorti touche à l'alcool je sais pas pourquoi je le comprend plus j'ai besoin d'aide car malgré que j'ai compris que c'était une maladie mon mari je le comprend pas accepte la cure et dès la sortir reboit et replonge et je suis seul et ses pas à qui en parler

Fleur2Lys - 03/11/2023 à 08h35

Merci Force2Courage !

Actuellement c'est plutôt les condoléances qui sont de rigueur. Je sais que je suis partie pour une bonne raison mais je l'aime toujours. J'ai perdu mon amoureux et mon meilleur ami.

Il n'a pas dessoûlé depuis mon départ. Il en est à 13 jours. Je reste inquiète de ce qu'il peut faire et de ce qu'il peut lui arriver. C'est difficile de se détacher et de perdre d'un coup les réflexes qui se sont installés sur l'année. J'ai toujours l'envie de l'aider mais finalement, j'ai l'impression que les échanges que j'autorise ne rendent service ni à l'un, ni à l'autre. Pour le moment, je ne peux pas m'empêcher de garder un œil sur lui et même un message désagréable de lui vaut mieux qu'aucun message du tout... J'imagine qu'il faut laisser le temps faire son oeuvre.

Pour ce qui est de votre situation, votre départ se fera. L'idée est déjà là, il manque juste un pas pour enclencher le processus mais votre esprit vous prépare déjà et le deuil est déjà entamé.

J'étais déjà partie une fois. Pendant deux mois, nous ne vivions plus ensemble et je n'avais pas rompu le contact. Je suis retournée auprès de lui, avec l'espoir que les choses évolueraient différemment mais ça n'a pas été le cas. J'avais encore besoin d'y croire et, en toute franchise, peut-être aussi voulais-je un retour sur investissement. Je me suis investie dans notre histoire, c'était difficile de se dire que les actions entreprises pour l'aider n'étaient que des coups de bâton dans l'eau. Si je supportais le pire de ses rechutes, c'est bien qu'il devait y avoir une lumière au bout du tunnel ? C'était sans doute un peu naïf de ma part.

Quoi qu'il en soit, courage à vous. J'ai partagé les mêmes inquiétudes et les mêmes peurs mais aujourd'hui, vous êtes déjà plus loin que vous ne l'étiez hier.

Moderateur - 07/11/2023 à 11h11

Bonjour Fleur2Lys,

Votre fil n'a pas disparu mais il a été repoussé dans les tréfonds du site car j'ai refusé hier un message dans ce fil.

Le fait que je réponde ici permet de le faire remonter en première page, pour aujourd'hui en tout cas.

Lorsqu'un message est refusé dans un fil de discussion l'affichage du fil de discussion sur le site est malheureusement repoussé à la date de création du fil. Votre fil étant ancien il était difficile de le retrouver effectivement.

Avec toutes nos excuses pour la gêne occasionnée par ce fonctionnement pas très pratique.

Cordialement,

le modérateur.

NB : pour me contacter lorsque vous constatez un dysfonctionnement utilisez de préférence le formulaire de contact en bas de page. Vous pouvez aussi cliquer sur mon pseudo qui vous permet d'accéder à un bouton "écrire au modérateur". Merci 😊

EmelineP - 06/02/2024 à 01h55

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien-être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

Fleur2Lys - 15/04/2024 à 09h28

Presque six mois que j'ai quitté le domicile conjugal et les choses restent difficiles pour moi.

J' imagine que j'aurais du couper les ponts nets quand j'ai décidé de partir mais je n'en ai pas été capable. Malgré tout ce qui s'est passé, malgré les insultes et/ou le dénigrement sous alcoolisation, je l'aime toujours.

Il fait de son mieux pour tenir des périodes d'abstinence de plus en plus longues mais lorsqu'il replonge, il n'est plus capable d'arrêter seul. Il faut nécessairement une hospitalisation ou un enfermement.

La semaine passée, il a perdu un travail qu'il aimait. Il prend conscience de perdre totalement le contrôle de sa vie et il souhaite repartir en cure. J'espère qu'il trouvera l'aide qu'il demande.

De mon côté, je suis une thérapie. Chaque semaine, je vois une psychologue et on travaille sur mon syndrome du sauveur. J'essaie de prendre de la distance et de me déculpabiliser de la situation mais c'est difficile. Les sentiments sont toujours là, j'ai toujours envie de le soutenir et je continue dans ce sens mais je ne veux plus le faire à mes dépens. Je réapprends à donner des limites et à mieux considérer. La maladie ne signifie pas qu'on doit tout excuser et encaisser en silence.

Bref, c'est encore un travail de longue haleine. Avec l'éloignement, j'ai retrouvé un peu de sérénité et un cadre où je peux me ressourcer... La page n'est pas tournée mais elle s'écrit différemment.
