

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### LÂCHER PRISE

---

Par [Lola#](#) Posté le 18/09/2019 à 22h03

Bonsoir,  
Mon mari boit depuis plusieurs années et aujourd'hui il a enfin décidé de se soigner. Il a un rendez vous fin septembre dans un centre spécialisé. Et il est très entouré par sa famille.  
J'espère sincèrement qu'il est sincère dans sa démarche.

J'ai besoin de conseil, donnez moi des techniques et des conseils pour lâcher prise avec tout ça, car malgré son rendez vous les disputes sont toujours présentés et il continue à boire en cachette. C'est très difficile de trouver sa place dans tout ça et je me sens épuisé.

Si vous avez des conseils je suis preneuse.  
Je suis allée au CSAPA la semaine dernière j'avais rendez vous avec une infirmière et j'ai rendez vous avec un psy dans quelques semaine. J'aimerais avoir des petits conseils en attendant. Merci beaucoup

### 1 RÉPONSE

---

[Québécoise](#) - 19/09/2019 à 12h42

Bonjour lola#

Vous vous prenez bcp en main, des résultats vont suivrent c'est certains . Ce n'est jamais instantané, on aimerait tous avoir la fameuse baguette magique qui regle tout mais ça prend de la patience 😊

Vous etes sur la bonne voies prc comme on dit ici, vous avez pris le taureau par les cornes... vous prenez le problemes de front. Avec des solutions en place . Pour la consommation de votre conjoint en cachette je vous comprend je vis ca aussi parfois . Il faut etre calme . La derniere fois j'ai user de ruse et j'ai attendu le landemain pour lui texter : ordinaire hier ta btl de vin rouge en cachette ds la chambre . Il m'a repondu : oui , je sais .

C'est pas evident mais je pense que vous avez fait le premier pas l'autre est de pratiquer de rester calme .Cest pas evident je sait !!!! Il connaissent nos boutons d'impatience et pese dessus a leur guise. Mais dites vous qu'inconsciemment qd il pese dessus. Et que vous paniquer , vous etes la folle et il n'a plus a etre en controle de quoi que se soit. Je ne dis pas ca prc je le pense , c'est le scenario , que je crois qu'il se font inconsciemment, pour proteger le fait de boire tranquil, c'est une maladie.....

Aller prendre une marche .

Liser des thechnique sur la communication non-violente .

J'espere que ca vous a aider

X

---