

COMMENT AVANCER ?

Par **loula** Posté le 05/09/2020 à 18h38

Bonjour,

Je me décide aujourd'hui à partager mon histoire.

Cela fait plus de 10 ans que je suis avec mon conjoint. Nous avons 40 ans. Il a toujours eu un penchant très marqué pour l'alcool. Nous nous sommes connus au sein d'un groupe qui se retrouvait le soir au bar, je trouvais alors que sa consommation était plus excessive mais au final le cadre s'y prêtait.

Une fois notre relation entamée, j'ai constaté combien ses sorties rimaient avec alcool. Il pouvait rentrer alors au petit matin, complètement saoul, titubant mais sans jamais une once d'agressivité. Plutôt une culpabilité qui le menait souvent à pleurer quand moi je perdais patience ou lui signifiais combien je m'étais inquiétée. Depuis nous avons eu 2 enfants, sa consommation ayant jusqu'alors était associée aux sorties, repas avec amis, je me suis accommodée de ce penchant. En me disant que la limite n'était pas franchie. J'ai toujours précisé que si je le découvrais un jour saoul avec les enfants, ce serait fini. Et puis nous avons déménagé. Depuis le mercredi, son jour de congé, il est seul avec eux. J'ai alors pu constater à plusieurs reprises en rentrant le soir qu'il avait bu... Parfois bien trop. Il est toujours très aimable, aimant mais voilà je le sais avoir beaucoup trop bu (1 bouteille de vin en journée parfois avec des bières). Je vois désormais que sa consommation est quotidienne, 1biere qu'il rapporte toujours le soir en guise d'apéro voire d'unique boisson et quand il y en a, du vin : un un verre voire 2. Je vois combien de nouveaux seuils ont été désormais franchis. Récemment après un mercredi où j'avais constaté combien son état était anormal (mal à s'exprimer), il m'a avoué tout ce qu'il avait pu boire, combien il culpabilisait. Et aussi avoué qu'il avait pu par le passé (il y a qq mois) boire en cachette. J'ai depuis l'impression que tout s'effondre, que je ne peux désormais plus lui faire confiance, que nous nous éloignons chaque jour un peu plus. Il est allé voir une psychologue sur mes conseils pratiquant l'hypnose et spécialisée sur les addictions mais cette dernière lui a indiqué que seules 3 séances suffisaient. Le travail était ensuite à engager par soi-même. Il a déjà eu quelques tentatives quand nous étions dans une impasse mais chaque fois, il est rattrapé par son besoin de boire. Et ses résolutions ne suffisent pas. J'ai entendu beaucoup de ses discours mais voilà, je vois que l'alcool est plus fort.

Je suis perdue, je vois désormais combien chaque jour, je pense à tout cela. J'ai quitté toute forme de sérénité. Je ne peux m'empêcher de lui envoyer des messages le mercredi pour "prendre la température" et m'assurer que tout va bien. Je vois bien combien aujourd'hui l'alcool est rentré dans notre foyer. Moi qui avais mis des limites, je vois bien combien cette entrée insidieuse dans notre quotidien, a fait glissé mes principes. Le problème, c'est que j'ai l'impression que si je lui parle de tout cela, il culpabilisera davantage. J'ai l'impression d'être dans une impasse. Je l'aime mais je n'y arrive plus...

1 RÉPONSE

Québécoise - 08/09/2020 à 15h58

Bonjour loula 😊

10 ans moi aussi avec un alcoolique. Premièrement , vous ne pourrez pas le faire diminuer ou contrôler sa boisson, il trouvera trs un moyen de boire.

Vos limites ont été dépasser je comprend très bien ce que vous ressentez , j'ai bcp bcp de fois manqué de respect à mes limites pour mon alcoolique. Prc , oui, c'est soi-même qui fixe les vraies règles. Lui il est fidèle à ses envies.

Oui , le plus lourd fardeau des alcooliques est la culpabilité et c'est leurs fardeau. Ils doivent l'assumer et se prendre en main plutôt que de faire la victime prc la ça devient de la manipulation pour rester ds le problème plutôt que de le confronter . Mais c'est pareil pour nous les conjointes, on ne voit et pense qu'à ça. Et on oublie nos défis de vie personnels à surmonter . Ça s'appelle la co-dépendance.

C'est pour ça que la seule façon d'être bien si on veut rester avec un alcoolique c'est de consulter toute notre vie. Prc les gens qui nous entourent nous influencent et on se connecte à eux. Et on devient malade aussi.

Avez-vous de la dépendance affective à traiter ? Dépendance veut dire être accro à qq chose qui n'est pas bon pour soi. Prc pour être bien avec un dépendant (c'est possible) mais il faut vraiment être centré sur soi d'abord .

Je ne vous donne sûrement pas la réponse espiègle , je m'en excuse c'est ma pensée et elle m'appartient , je la partage . J'espère que vous trouverez le bonheur ds tout ça .
