ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ?

Par Jetehaine2x Posté le 18/06/2021 à 17h11

On me dit souvent, prenez soin de vous, pensez à vous d'abord ...
Mais comment on y arrive lorsque dès que l'on rentre chez soi, son conjoint est ivre et si vous lui faite remarquer, les noms d'oiseau fuse...
Comment fait on lorsque l'on est convoqué parce que votre conjoint a pris la voiture (qui est à votre nom) en état d'ébriété et qu'une plainte a été déposé à son encontre

Prendre du temps pour moi se résumé à en perd par la suite, parce qu'il sera ivre.
Alors oui, il a entamé un suivi, mais avec des rdvs tous les 3 semaines...
Parfois il y a du mieux, mais je n'arrête pas de me battre.

A mainte reprise je lui ai demandé de quitter la maison, mais il ne le fait pas.

Je suis tellement fatiguée de cette situation.
J'ai l'impression d'être seule face à tous ça, et pourtant je ne le cache pas dans mon entourage proche.

Demain repas entre amis, il ne viendra pas, moi j'irai parce que ca me fera du bien, mais j'aurai la boule au ventre à l'idée de le retrouver ivre le soir

La il est parti, avec la voiture... pour moi il a bu, mais m'affirme que non. Je le dénonce à la police ? Je prie pour qu'il ne lui arrive rien à lui et pire à qqn d'autre ?

Parfois j'ai souhaité si fort qu'il ne fasse plus partie de ma vie, de mon monde... et l'idée d'imaginer qu'il n'en fasse plus parti me fait également mal.

Alors comment fait-on pour prendre soin de soi ? Quand l'alcool nous a également envahi....

Je parle régulièrement sur le chat, et j'ai un rdv dans une semaine dans un csapa... deux semaines que je l'attends...

2 RÉPONSES

Cestmieuxquandcestfini - 19/06/2021 à 15h10

Bonjour oui vous devez s avoir été egoisre et prendre soin de vous en premier.c'est difficile, vous allez-vous culpabiliser, mais votre santé morale, physique, sinon vous aussi vous allez sombrer, même perdre vos amies amis qui ne vont plus vous suivre dans votre tristesse.et ça peut se comprendre.je suis ancien alcoolique,accident ,hôpital, urine dans le lit,excréments, vomis,voilà ce que j ai fait subir a ma femme,elle m a beaucoup aidé, moi j'en ai rien vu,elle m a enregistré, j ai eu peur mais j ai continué. Elle a demandé ledivorce,maintenant je l'a comprend,dommage pour moi.j'ai essayé sophrologie, acuponcture, hiptnose, les aa,mais rien,j'étais suivi par un psychiatre, que je vois toujours une fois par mois,il me disais le mot clinique, ma réponse était non je ne suis pas prêt. Et un jour seul ,un declic?. Je ne sais pas suicide ou clinique.allez avant le suicide,j'essaye la clinique.5 semaines avec des alcooliques drogués adducteur médicaments et pleins d'autre.et l'a on prend conscience, attention par pour tous je suis franc, mais ça marche,vous verrez enfin façon de dire.mon seul ami cela suffit, m'a retrouvé c'est mon témoin de mariage,ma femme veut me retrouvée,on se voit tout le temps,mais de façon différente, je m'occupe de moi ,et elle et moi on se retrouve pour partager que des moments de calme. Je suis toujours avec le risque, mais ca?.. voilà si il ne prend pas seul cette décision,qui touche son orgueil, son amour envers vous,alors partez, au début ça fera mal,mais a vous de voir,on dit mieux seule que mal accompagnée, et c'est vrai,pensez a vous,ce n'est pas une honte,c'est une force.n'oubliez pas je suis alcoolique en sursis,et moi aussi j'ai force qui m'aide.gardez la votre et donnez lui la sienne,vous n'êtes qu'une femme pas super woman.je m'excuse pour les fautes,mais le cœur y est. Bon courage.

Tristesse - 19/06/2021 à 21h43

Il est effectivement très compliqué de prendre soin de soi lorsque l'on est dans ta situation.
Je suis moi-même confrontee au même problème. Si je sors avec des amis sans lui j'ai moi aussi la boule au ventre en rentrant car je sais qu'il sera ivre. La seule chose que j'espère est qu'il le sera suffisamment pour être endormi sur le canapé !
Lorsque j'essaie à de rares moments de lui dire que cela me fait mal de le voir comme ça car il n'est plus l'homme que j'aime lorsqu'il est alcoolisé il s'énerve et ne voit pas en quoi ça me dérangé car il ne m'insulte pas ni ne me tape. Que le seul mal qu'il fait c'est à lui!
Impossible de lui faire comprendre mon point de vue.
Même si parfois je me dis: " je prends soin de moi" et me fait plaisir en allant me promener ou faire du sport, etc... Sans lui en me disant "tant pis si il est ivre quand je rentre, j'irai d'isoler dans la chambre": le problème est les enfants qu'il va invariablement embêter, même si

ils sont grands, en leur disant des bêtises ou en les embêtant sur leurs études, etc...ce qui peut parfois finir en grosses disputes, ceux-ci tenant tête à leur père ou l'envoyant bouler.