

UN PEU D'ESPOIR ?

Par **Ella** Posté le 14/12/2021 à 18h16

Bonjour à vous,

J'ai déjà écrit sur ce forum sur d'autres posts et je continue de venir de temps en temps pour lire. Je trouve cela toujours assez fou à quel point je me retrouve dans vos écrits.

Mais pour ce post, je voulais vous témoigner d'un peu d'espoir. Je suis avec mon compagnon alcoolique depuis 3 ans. Il me l'a dit depuis le début et m'a également dit qu'il voulait s'en sortir. Après 3 ans passés ensemble, il a fait plusieurs tentatives d'arrêts mais jamais assez pour moi. J'entends par là que pour moi ses tentatives n'étaient que des tentatives: il a vu un psy de temps à autres, pris un médoc puis l'a arrêté, etc. Mais il continuait de me dire qu'il lui fallait du temps et qu'il ne se voyait pas être abstinent.

Ayant lu, comme vous, qu'une seule solution miracle semble exister pour soigner l'alcoolisme, à savoir l'abstinence, je ne me satisfaisais pas de ses prises de position. J'ai entendu comme vous les "je vais arrêter", "c'est la dernière" etc; et j'ai vécu les maux de ventre, les dégoûts, les rejets, les espoirs qui finissent par disparaître.

Il y a quelques semaines, j'ai pris quelques jours pour moi, pour réfléchir, penser à autre chose, me ressourcer. Quand je l'ai revu, je lui ai dit que je ne pouvais plus continuer à vivre dans ces conditions. Que cela faisait 3 ans, que je ne pouvais pas être heureuse en continuant à supporter l'alcool, qui gâche tout. Je lui avais déjà dit mais jamais de cette manière. Et c'est comme si cette fois, je me sentais prête à le quitter véritablement, comme si je n'avais plus le choix. Ou bien juste que j'avais fait ce choix. Il sentait cela venir car nous nous étions déjà beaucoup éloignés. Il m'a demandé de lui laisser une dernière chance. Je suis au départ restée hermétique. Et puis je lui ai dit que de toute façon je n'y croyais plus, mais qu'il pouvait toujours bien faire quelque chose, que cela ne changerait rien. Et, dès le lendemain, j'ai comme senti un déclic, celui que j'espérais depuis le début. Il s'est engagé dans l'abstinence, avec détermination, et l'espoir a refait surface.

Il a pris un traitement tous les jours, a repris rendez-vous avec son psy, et il a même passé le pas des AA. (il y est allé à reculons, je l'ai fortement incité, et cela lui a fait beaucoup de bien, et y retourne)

Depuis, à ma connaissance, il a eu une rechute.

Depuis, l'amour est revenu, l'envie de projets aussi.

Depuis, la peur est toujours là. Peur de revivre l'avant. Peur de l'entendre éméché. Peur qu'il reboive et que tout soit gâché.

C'est toujours difficile, mais le bon temps passé ensemble, sobre, est magique. Alors, j'ai encore décidé d'y croire, et d'avoir un peu d'espoir.

J'espère pouvoir vous conter que cet espoir n'est pas vain; et j'espère que ce post vous en aura donné un peu.

En tout cas, depuis ces 3 ans, j'ai appris à vivre seule et à être bien, j'ai appris à mieux savoir ce que je veux pour moi, indépendamment de tout le reste. Ce n'est pas toujours aussi fluide mais ça m'aide énormément.

Courage à vous, prenez bien soin de vous, vous êtes l'essentiel.

PS : je vous conseille la lecture de "sans alcool" de Claire Touzard

3 RÉPONSES

Fleur2Lys - 23/12/2021 à 11h13

Bonjour Ella,

Merci beaucoup pour ce message. J'espère que cet espoir ne sera pas vain et que vous arriverez enfin à poursuivre cette relation sans l'ombre de l'alcool.

Dans tous les cas et comme vous le précisez si justement, vous avez appris sur vous au cours de ces années. Toutes les expériences sont bonnes à prendre, après tout et si ce n'est pas toujours évident sur le moment, le recul finit toujours par nous révéler nos acquis.

Passez de bonnes fêtes de fin d'année

Lilys - 20/08/2022 à 16h56

Salut à tous,

Waou merci Ella ton message fait du bien dis donc !

Je me retrouve bien aussi dans ton post. Les montagnes russes, l'ascenseur émotionnel, la tension qui monte jusqu'au point de rupture... Bref un certain schéma semble se dessiner.

Mon homme lui a bien ralenti depuis qu'on se connaît, et peut passer 2 ou 3 semaines de vacances sans boire (Surement pour me faire plaisir et ne pas gâcher ce moment), mais à la maison il s'enfile régulièrement des bouteilles de vodka en douce.

Savoir que le tien a fait cette série de pas en avant me rend heureuse et je me dis que ce n'est peut être pas peine perdue. En attendant comme toi j'ai appris à vivre bien seule, à profiter des moments de sobriété, et à me sauver quand ça dérape. Et puis je me dis que

même quand il rechute, c'est pas totalement perdu car puisqu'il a déjà fait un progrès, il peut le refaire.

J'espère que tu vas bien depuis décembre et encore merci pour ce message qui me fait bien remonter la pente aujourd'hui (J'étais en bas depuis hier).

Pepite - 22/08/2022 à 12h42

Bonjour Ella,

Bienvenue sur ce forum.

Votre partage réchauffe le coeur. Vous avez compris que vous deviez prendre soin de vous.

Continuez ce voyage vers vous tout comme lui a le sien à éprouver.

Dans votre chemin, je vous invite à lire "la puissance de l'acceptation" et "kilomètre zéro".

Enfin, vos peurs sont normales. Votre travail à tous les deux est d'accepter ce que vous n'acceptez pas.

Exemple :

Je n'accepte pas qu'il boive. Puis j'accepte que je n'accepte pas qu'il boive.

L'idée est d'accueillir sans jugement ou avec empathie vos sentiments, vos émotions qui font partie de notre condition humaine.

Listez également les rejets éprouvés depuis l'enfance ainsi que ce que vous avez trouvé injuste.
Puis parlez en avec les personnes impliquées.

Bien à vous Ella,
