

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON MARI BOIT

Par **Snmparis** Posté le 18/01/2022 à 21h02

Bonjour

J'aimerais aider mon époux à s'en sortir, il se confie qu'à moi mais j'ignore comment faire.

Si quelqu'un peut m'aider.

Merci

4 RÉPONSES

Pepite - 25/01/2022 à 16h20

Bonsoir SNMPARIS,

Bienvenue sur ce forum.

1) De quelle aide avez-vous besoin ?

2) Qu'est ce qu'il vous confie ?

En attendant votre réponse :

1) = CSAPA, médecin traitant, addictologue

2) = Soutien psychologique avec aussi un psychiatre pour vous, une association.

Il est indispensable que vous preniez soin de vous. Savez-vous en quoi cela consiste ?

Pépité

Cecnor - 27/01/2022 à 06h10

Bonjour mon mari m'a avoué qu'il est malade alcoolique il y a 15 mois.

Je l'ai aidé dans la recherche de personnes professionnelles.

Avec le CSAPA, il a eu des rdv dans une clinique spécialisée, ou il fallait remplir un dossier.

Ensuite il a fait une cure de 8 semaines, pour moi cela n'a pas été facile à vivre car il fallait continuer à travailler, à gérer les enfants et..

Cela n'a pas suffi, il y est retourné 6 mois après.

Il me dit que je ne comprends pas et que je ne veux pas comprendre, alors que je ne sais pas ce que je dois comprendre .

Il veut qu'on en parle mais je ne sais pas quoi dire.

Si quelqu'un peut m'aider à comprendre la maladie, pour que j'arrive à lui parler.

Merci

Pepite - 27/01/2022 à 09h59

Bonjour à vous 2,

Lorsque votre mari vous dit que vous ne comprenez pas, je pense qu'il ne se comprend pas lui-même.

C'est l'intérêt de la thérapie, décortiquer son histoire et travailler éventuellement sur des traumatismes. Ensuite la résilience est possible puisqu'on n'éprouve plus les souvenirs de la même façon.

De votre côté, vous pouvez accueillir ce qu'il vous raconte car il a besoin seulement d'une écoute.

C'est une attention particulière qui demande aucun jugement. Pour cela gardez le silence, laissez le s'exprimer en (imaginant) mettant une sorte de bulle qui vous imperméabilise. Pour cela inspirez profondément et expirez cette bulle avec bienveillance.

Si c'est impossible pour vous, dites lui que vous ne pouvez pas pour le moment recevoir ses émotions bien légitimes.

Lorsque la tristesse m'envahissait pendant ma cure contre le cancer, peu de personnes étaient capables d'accueillir mes larmes qui avaient juste besoin d'une épaule pour pleurer. Mon mari savait que ses bras me réconfortaient. Il n'y a rien de plus puissant qu'un câlin dans un moment de peine.

Dans ce chemin qui bouleverse les états émotionnels et charge le mental, prenez soin de vous.
Vous serez disposée favorablement à affronter les inévitables difficultés de l'existence si vous avez des ressources.
Vous les trouverez dans le "je prends soin de moi" en répondant à mes désirs, en n'incluant dans l'agenda quotidien bien chargé.

En espérant vous avoir donné quelques pistes.

Bien à vous,

Pépité

A_I_envers - 07/02/2022 à 21h18

Bonsoir,
Moi je suis de l'autre côté du miroir, je suis malade et mon mari est adorable mais ne me comprend pas.
Les malades comme les conjoints trouvent un grand bénéfice dans un accompagnement psychologique par un professionnel. Parler à des proches, si on y arrive, ne suffit pas pour arriver à se mettre à la place de l'autre et renouer le dialogue dans le couple.
En tout cas je vois bien que mon mari se sent démuni et qu'il a lui aussi besoin d'aide, de soutien, de compréhension, de pouvoir exprimer ses sentiments négatifs aussi parfois sans me blesser.
Courage à vous, de nombreux professionnels existent pour vous aider
