

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON CONJOINT BOIT

Par **Loria28** Posté le 31/01/2022 à 17h29

Cela fait 20 ans que nous sommes ensemble nous avons deux enfants. Nous nous aimons mais il boit , peu importe ce que je lui dis soit on se disputent soit il me dit oui . J ai du mal à me dire que notre relation va durer car j'ai beaucoup de mal à lui faire confiance.

3 RÉPONSES

Pepite - 01/02/2022 à 19h35

Bonjour Loria28,

Bienvenue sur ce forum.

Félicitations pour votre vie de couple et votre vie de famille.

"Nous nous aimons". C'est bien le principal et c'est une mine d'or pour affronter les épreuves dont celle-ci.

"On se dispute". Pourriez-vous développer ?

"J'ai beaucoup de mal à lui faire confiance". C'est à dire ?

Pépité

Loria28 - 02/02/2022 à 12h54

Ben on se disputent surtout quand on parle de ce sujet ou même quand quand je sens qu'il a bu sa m énervé donc il le prend comme des reproches. Et la confiance c juste qu il m'a déjà fait peur au volant mais là il n a plus son permis donc sa n arrive plus , il s encore il est en retard à l école alors que moi je suis au travail... Il me dit ça arrive mais moi ça me stresse

Pepite - 03/02/2022 à 08h44

Bonjour Loria28,

Dans un premier temps, je vous propose d'accueillir tout ce que vous ressentez :

- 1) L'inquiétude
- 2) La colère
- 3) Le désespoir
- 4) La peur
- 5) L'exaspération

Isolez-vous intimement et laissez tout venir à vous. Sans aucun jugement ni attente. Ce sont vos émotions, elles sont normales.

Peut-être que vos pensées vont se bousculer, peut-être qu'une émotion dominera. Ne cherchez pas à comprendre. Acceptez juste ce qu'il se passe en vous.

Ensuite, après avoir fait cet exercice et si vous en avez envie, revenez vers moi.

Dans tous les cas Loria, prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité
