

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

Par **Sanson** Posté le 27/04/2022 à 21h02

Mon mari boit depuis plusieurs années, lorsqu'il a une contrariété, un stress.... Il est suivi par un médecin, un psy, il a un traitement mais rien ne change. Il boit dans le garage, en voiture, lorsque il doit garder un de nos enfants. Il arrive parfois au travail alcoolisé. Je l'aime mais je ne supporte plus cette vie, de jamais savoir comment il va être en rentrant du travail, ou lorsque nous rentrons avec les enfants. Comment il va se comporter en repas de famille..... il s'endort sur le canapé, parle parfois mal, répète les mêmes choses. Il a déjà eu deux accidents. Il s'est fait retirer le permis. Il l'a récupéré mais continue de boire en conduisant. Je sens que j'ai vais tomber malade, je ne supporte plus rien. tout me met hors de moi. Je n'ai plus de patience avec les enfants et pleure tout le temps. Comment faites-vous ?

6 RÉPONSES

Moderateur - 28/04/2022 à 11h11

Bonjour Sanson,

Réussissez-vous à lui dire ce que vous nous expliquez-là ? Sans le lui reprocher parce que cela renforcerait sa culpabilité et son envie de boire. Par contre dites "je", dites comment vous vous sentez - à bout - et vos craintes pour la suite. Demandez-lui de vous aider à aller mieux, quel que soit son problème. Cela peut le faire réagir.

Lorsqu'on est en situation de ras-le-bol comme la vôtre il est temps de trouver le moyen de vous mettre sur pause et de prendre du temps pour vous. Confiez vos enfants à des proches pendant les vacances, faites quelque chose que vous avez envie de faire et prenez un peu de recul. Ne cherchez pas à tout gérer, essayez de changer vos habitudes à cet égard.

Pour que le problème de votre mari ait une chance de changer il est nécessaire qu'il émerge une motivation chez lui. Cette motivation peut naître de la peur de vous perdre ou de changements dans les habitudes installées à la maison.

Comme il conduit alcoolisé vous pouvez éventuellement le signaler à la préfecture qui est en charge des permis de conduire. Il pourrait faire l'objet d'une convocation devant un médecin pour vérifier ses capacités à conduire.

Enfin, ce qui peut vous aider sur le long terme c'est de vous sentir moins seule. Nouez des liens avec les autres conjoints dans ce forum ou encore prenez contact avec l'association Al-Anon qui organise des groupes de parole pour l'entourage des personnes ayant un problème de dépendance à l'alcool. Vous sentir moins seule vous fera également beaucoup de bien.

A tout moment vous pouvez nous appeler sur notre ligne d'écoute.

Merci pour votre confiance, bien cordialement,

le modérateur.

Sanson - 29/04/2022 à 19h27

Merci pour votre réponse. J'en ai déjà discuté plusieurs fois avec lui ainsi que des proches à lui mais lorsque l'on pense qu'il a réagi, il replonge. J'essaie de prendre du temps pour moi mais souvent lorsque je le fais et que je rentre à la maison, il est là dans un mauvais état. Je fais des choses avec les enfants sans lui, ça ne lui pose pas de problème. Je ne vois pas ce qui pourrait le faire réagir. Il a rendez-vous à la préfecture en mai, car ils lui ont rendu son permis pour un an. mais ils ne demandent pas de prise de sang. L'an dernier pour récupérer son permis il avait du fournir une prise de sang. Il avait arrêté de boire pendant 2 mois, une fois qu'il l'a récupéré il a repris.

Je vais essayé de discuter avec d'autres conjoints. Pour le groupe de parole je ne me sens pas à l'aise pour parler en public, j'ai fait de l'agoraphobie, je suis en panique lorsque je dois m'exprimer face à des personnes que je ne connais pas.

Profil supprimé - 30/04/2022 à 15h59

Quand un homme boit en cachette comment faire pour le démasquer moi j'en plus plus on me dit de rien dire mais là je vais craquer, je suis angoissée je prend des cachets mais non rien y fait

Sanson - 02/05/2022 à 13h46

Caro21 je vous comprend, le mien boit dans le garage j'arrive parfois à le chopper en flag. Est-ce que vous êtes soutenue par de l'entourage? avez-vous vu un médecin pour vos crises d'angoisses? Les médicaments ne m'ont pas aidé. J'ai été 3 mois en arrêt car

burn out et j pris du temps pour moi pendant qu il était au travail et les enfants a l ecole. Cela m a fait du bien
. Mais nous ne pouvons pas vivre comme ca

Profil supprimé - 02/05/2022 à 16h20

Oui je vois le toubib demain et oui mon amie me soutien mes comme aucune preuve ça me rend dingue !

Sanson - 02/05/2022 à 20h39

Oui je comprends.
