ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

PERDUE FACE À L ALCOOL DANS MON COUPLE

Par Libellule888 Posté le 31/07/2022 à 00h11

Bonjour j ose a peine venir sur ce forum j aurai jamais pense écrire dessus ... Mais je n y arrive plus . Je suis en couple depuis plus d' un an et demi avec un homme que j aime de tout mon coeur ..
. Mon soucis ? Mon homme a un problème avec l alcool ..j ai du mal à dire alcoolique . Je savais en le rencontrant qu il aimait bien l alcool ça se voyait il était fêtard et ça me genait pas plus que ça .. mais la ..depuis deux mois c est l enfer car c est des quantités énormes ... Des comportements dangereux pour lui ou il se blesse ..des façon de me parler ou bourré il me traité d espèce de conasse et le lendemain quand je lui en parle c était pour rigoler ..
C est le retrouver dans la salle de bain a dormir sur le sol en plein milieu de la nuit soit disant parcequ il fait trop chaud .. ce sont des colères pour tout et n importe quoi après ses enfants .. quand je suis pas d accord avec lui que je me rebelle ben je me fais traiter de bipolaire .. tt est ma faute c est moi qui le rend agressif avec mon stress ...
Bref je suis perdue ... Que faire ? ... La je n' ai plus de contact depuis quelques jours suite à une énième dispute mais pour une merde .. mais monsieur a aussi l habitude de me punir par le silence ..
J ai l impression de vivre une torture mentale ..
Aucune discussion possible il a toujours raison .. ses enfants sont adorables avec moi et ont de plus en plus de mal à le supporter et même ma belle mère pense qu il s auto détruit ...
Voilà ... J ai encore honte d avoir écris .. mais je me sens si seule et presque coupable de tt ça .. a force de l entendre .

2 RÉPONSES

Fleur2Lys - 01/08/2022 à 16h25

Bonjour Libellule,

Tout d'abord, vous n'êtes coupable de rien si ce n'est d'aimer un homme alcoolique. De par sa maladie, il y a des hauts et des bas.

Votre conjoint peut être excessif, repentant ou dans le déni selon son humeur ou son état d'ébriété. Il est humain, cela fait partie de sa nature. De même vous êtes humaine et vous avez le droit de ressentir des émotions positives comme négatives, apaisées ou violentes.

Ne vous reprochez pas d'éprouver ces sentiments mais sachez aussi mettre des limites à votre ami. Que ce soit pour rire ou non, il n'a pas à vous manquer de respect et vous avez le droit de refuser ça.

Vous l'aimez et vous souhaitez le soutenir et l'amener vers la guérison mais malheureusement ce choix lui revient. Vous pouvez être à ses côtés mais votre champs d'action s'arrête ici.

À ce stade de la relation, il faut penser à vous et vous accorder du répit. Voyez d'autres gens et essayez de le reléguer au second plan. Votre bien-être est primordial. Ne culpabilisez pas d'être égoïste. Il est adulte. Peut-être fiche t-il sa vie en l'air mais c'est son choix, ses actes.

Ne vous laissez pas entraîner dans cette spirale si cette situation vous déplaît. Il est important de vivre pour soi et de se dégager des moments pour se retrouver et conserver une estime de soi.

Un alcoolique a parfois la mauvaise manie de vouloir entraîner son entourage dans le fond avec lui, dans le vain espoir d'être compris. Sobre, peut-être le regrettera t-il ou non mais veillez à ne pas lui laisser cette influence sur vous.

Je ne peux que vous conseiller de profiter de ces jours face à vous-même pour contacter de la famille, des amis et de vous organiser des escapades/bulles d'air dans votre quotidien.

Ce sera bénéfique quoique vous choisissiez par la suite. Si vous poursuivez cette relation, c'est plus facile d'accompagner quelqu'un si on n'est pas soi-même à terre. Si vous souhaitez mettre un terme à votre histoire, ces moments vous donneront la force de tourner la page et d'avancer.

Ce qui compte, c'est de s'écouter. Bon courage !

Libellule888 - 02/08/2022 à 07h40

Bonjour fleur de lys ,

Tout d abord merci pour votre message qui m a rassuré dans un sens concernant ma façon de penser . Car j avoue que bien. Qu étant une personne qui analyse beaucoup les choses et même mes comportements ..j en arrive à douter de ce que je fais ou dis lol .
J ai énormément renseigne sur l alcoolisme j ai moi même baigne dans une famille ou cette problématique était très présente ... Je

comprend qu il est malade .. je n' ai pas de colère après lui .. aucune colère .. je suis triste de le voir tomber dans une decheance déjà annoncée si il continue comme ça .
Un alcoolique c est a lui de reconnaître sa maladie .. mais lui n a jamais tort ..ne fait jamais rien de mal ..jamais il ne s excuse de son comportement ou autre .. il ne connait pas ça .
Je vais donc profiter de mes jours de solitude et me poser les bonnes questions .. car quoiqu il en pense j ai autant d importance que lui ...
Je vous remercie encore pour votre soutien et votre message ..il m a redonne une force .... Celle de me respecter ..