FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN DE PARTAGER

Par Manououhouh82 Posté le 22/10/2023 à 08h45

Bonjour à toutes et à tous
Il y a 6 mois je rencontre mon compagnon par le biais du travail. Nous ne sommes pas collègues directs mais travaillons dans le même domaine. Nous nous accordons sur le boulot et notre rencontre personnelle se fait de façon très naturelle. Rapidement et en toute transparence, il m'évoque être alcoolique, sous antidépresseur et anxiolytiques depuis 3 ans. Les échanges sont fluides et j'apprends beaucoup de cette maladie auprès de lui. Il est dans une démarche de soin et est suivi par un médecin addictologue. Son rapport a l'alcool paraît « maitrisé » car il en connaît le point de départ et est déjà dans une baisse significative de consommation depuis quelques années. Au fil de ma rencontre avec lui, je commence à percevoir quand il a bu: sa façon de m'écrire, sa voix quand je l'ai au téléphone, le fait que parfois il ne réponde pas à mes appels ou sms. L'inquiétude me prend dans ces moments là. Il n'est pas du tout violent. Je repère rapidement que sa consommation augmente en fin de semaine et les we. Il arrive à verbaliser le fait qu'il ait besoin de s'assommer par peur du vide. Je commence à culpabiliser de partir au bout de quelques jours ensemble, faisant le lien entre mon départ et une prise d'alcool. Il arrive à être sobre en semaine, ne bois jamais quand il travaille. La peur du vide est trop importante ensuite et il s'effondre. Une fois alcoolisé, il se réfugie dans le sommeil. Il m'a souvent dit que notre rencontre lui avait fait beaucoup de bien, qu'il se sentait remotivé, avec l'envie de faire plein de choses. Indépendante, j'ai aussi besoin d'être seule et aujourd'hui culpabilise d'avoir moins envie de passer du temps avec lui. Autant au début je pouvais boire un verre avec lui, autant aujourd'hui quand je vois que je bois deux verres il a déjà descendu une bouteille de vin….cela commence à me mettre très mal a l'aise. Je n'ai pas envie de culpabiliser mais parfois c'est ce que je ressens. Je l'ai vu dans des états très abimés, l'ai relevé, l'ai obligé à manger, sortir, voir du monde, s'occuper de sa maison, etc. Ce n'est qu'éphémère et je ne veux pas être le bâton sur lequel il s'appuie car je veux aussi me protéger. L'amour est présent, mais l'amour ne sauve pas. Je dépose ça ici, je n'attends pas forcément de solution, mais une lecture, un mot de retour, simplement. Je pense arrêter notre relation car je me connais suffisamment, j'ai déjà beaucoup donné pour d'autres relations et aujourd'hui je ne peux pas m'oublier pour lui. Les mouvements dépressifs qui le traversent, je dois m'en protéger. Je ne sais pas vraiment quoi faire, ni comment, ni quelle décision prendre.

1 RÉPONSE

Sunday - 16/12/2023 à 10h25

Bonjour,

contrairement à ce que vous écrivez en fin de message j'ai le sentiment qu'au contraire vous êtes très claire sur la décision à prendre.

"L'amour est présent, mais l'amour ne sauve pas. Je dépose ça ici, je n'attends pas forcément de solution, mais une lecture, un mot de retour, simplement. Je pense arrêter notre relation car je me connais suffisamment, j'ai déjà beaucoup donné pour d'autres relations et aujourd'hui je ne peux pas m'oublier pour lui. Les mouvements dépressifs qui le traversent, je dois m'en protéger."

Ne culpabilisez pas de prendre soin de vous. Ne culpabilisez pas de l'avoir aidé et de ne pas pouvoir faire plus pour lui aujourd'hui. Vous lui avez apporté. Il le reconnait lui même, il va poursuivre son voyage de la guérison avec ses enseignements et ces éléments positifs que vous lui avez transmis. Il est entouré.

Croyez moi ou non, le soleil finit toujours par briller.
Prenez soin de vous.