FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN DE CONSEIL ET DE PARLER

Par **Adeu** Posté le 09/01/2024 à 00h33

Bonjour, cela fait maintenant 5 ans que je vie avec mon conjoint et il me pourri la vie.

Il boit sans cesse, s'arrête pendant trois semaine quand il voit que je suis a bout (fin s'arrête, me ment pour me faire croire qu'il ne boit pas mais je sais qu'il yen a toujours de cacher quelque part et qu'il boit pendant que je suis au travail beaucoup moins mais il boit quand même) et une fois que j'ai repris une zone de confort entre guillemets que je commence a me sentir mieux et que je retrouve goût a un peu de sourire et bien hop il sort du travail et me donne plus de nouvelle et rentre tard donc la je sais qu'il a ceder et que je vais revivre l'enfer pendant une semaine voir deux le temps qu'il se bourre la gueule jusqu'à ne plus en pouvoir. Cinq année que je vie cela il boit fortement m'insulte quand il est en crise, me manque de respect , je me tape tout dans la maison et il rentre il me saccage tout, casse des choses parfois et sa phrase fétiche " tu veux que je te montre ce que c'est la haine, la colère? " Et là il pète un câble et fai n'importe quoi pour me faire peur alors que j'ai vécu ça étant petite j'ai passer 19 ans avec un père alcoolique et violence conjugale. Donc quand il me dit ça il me fai aussi père que ce géniteur qu'il m'a mis au monde.

Enfin tout ça pour dire que je n'en peu plus, au point que je l'insulte, et lui ai dit que j'allai creuver a force qu'il me bouffe la vie comme ça.

Jai décider de le quitter mais monsieur joue au chantage et au menace. Et quand je lui donne une date il me dit tu va en chier jusqu'à ce que je parte je te le garantie. Je vais te pourrir ta vie donc au finale j'ai voulu apler la police mais je ronger par la peur mais la peur de quoi au final?

Je fais exactement la même connerie que ma génitrice j'en peu plus je voulais pas devenir comme eux et je suis en train de vivre la même vie de merde.

Je veux juste qu'il parte et que je soit libérer, que je puisse rentrer chez moi (en sachant qu'il est pas sur le bail) et que je puisse respirer de nouveau sans son chantage, sa manipulation, son odeur et son alcool, et sa violence mentale quil me fai subir a chaque fois qu'il boit.

En faite c'est comme si Je vivait avec deux hommes le premier est doux attentif aimant et le cœur sur la main et le deuxième c'est celui qui boit, horrible, méchant, dévastateur , manipulateur, menteur et j'en passe.

Comment je doit m'y prendre pour qu'il accepte enfin de partir? Je ne veut plus qu'il envahisse ma vie. je souhaite juste sont départ c'est tout.

Bonne soirée a vous.

merci de m'avoir lu et d'avoir accorder votre temps sur mon message.

9 RÉPONSES

pp6868 - 10/01/2024 à 09h56

Bonjour Adeu,

A une moindre mesure, j'ai été dans le cas de ton mari. Je ne cassais pas, mais...

Les soirs où j'avais trop d'alcool, j'étais odieux et pourtant je suis un gentil !!!

Pourquoi ? cette saloperie qui aide temporairement à ne plus se poser de question sur les emmerdes de la vie. Alors qu'il serait si simple de partager les doutes, les états d'âme avec sa compagne ou son compagnon.

Depuis quelques mois je suis à la retraite, mon épouse travail. Je suis donc seul et curieusement je bois moins !!

Depuis 3 jours, j'ai totalement arrêté, j'ai donc l'esprit plus clair !

Maintenant il faut que je tienne, mais je crois avoir passé un cap... A voir

Pour toi, je n'aurais que quelques conseils (connaissant un peu les réactions de ton mari).

Essai de lui parler calmement quand il n'est pas imbibé.

Des mots tel que : "Et si on parlait tranquillement du pourquoi ?"

Sans aller trop dans le détail.

Des phrases comme : "Coquin tu as encore trop bu, soit gentil cette fois tu m'avais promis", sans culpabilité.

Je sais pas simple, mais l'alcoolique a généralement de la culpabilité parce qu'il boit et il doit trouver une raison si il n'en a pas, il en provoquera.

Je ne sais si dans votre couple c'est comme ça ? mais il y a les relations sexuelles qui diminuent voir sont inexistantes. Si tu l'aimes encore, essaie de refaire un câlin tranquille redonne lui confiance, même si il n a pas d'érection à cause de ces litres et litres d'alcool ingurgités. Cela réveillera peut-être en lui la volonté de ralentir voir d'arrêter.

Je pense que c'est un processus long et tu devras avoir du courage.

Pas évident, je te l'accorde.. Sinon il ne reste qu'une chose : la rupture.

Nous ne sommes pas sur terre pour subir, mais pour vivre !!!

Bon courage

Tiens moi au courant

Adeu - 11/01/2024 à 16h49

Bonjour pp6868, merci pour votre message.

Effectivement ce n'est pas aussi simple parce qu'il c'est comment je fonctionne et comment je réagis quand il a vu du coup il est toujours en mode défensive direct avant même que j'ai pu dire quoi que ce soit et j'ai ce défaut qu'on me reproche souvent c'est que mon regard parle pour moi du coup je ne peu pas faire semblant c'est un mal pour un bien.

Mais je vois tout a fait ce que vous voulez dire dans la fason dont il faudrai que je me comporte avec lui mais vous savez ce n'est vraiment pas facile parce qu'il me fai trop espérer et me rend sereine et après me faire dégringoler de 10 étages quand je vois qu'il a bu et qu'il c'est rendu minable.

Je vais essayer de faire comme vous dite et vous durer ce qu'il en est mais je veux pas que ça fasse l'effet inverse et qu'il ce dise que vu que je suis plus douve il peut se permettre encore plus d'écart.

Niveau câlin sa va sa se passe toujours aussi bien sauf quand il a bu l'odeur me répugne tellement et il était tellement méchant dans ces mots que je le repousse et je veux pas qu'il soit avec moi j'ai tellement senti cette odeur sur mon géniteur que je ne supporte pas que mon propre homme sente cette odeur c'est me salir de nouveau.

Je pense de plus en plus a la rupture et on y est de toute façon car je pense à mon avenir plutôt qu'au sien alors qu'avant je penser qu'à nous et rien d'autre mais maintenant je me permet de me dire jai envie de ça et j'aimerai faire ça.

Et je suis tout a fait d'accord sur le fai qu'on est pas là pour souffrir et j'aimerai rencontrer un homme aimant tendre attentif et plus souvent là pour moi plutôt que de penser a ça bouteille mais encore une fois c'est une maladie et je ne peu pas être en lui mais je sais que des personnes arrivent a arrêter complet alors pourquoi pas lui ? Pourquoi pas vous?

Je vous souhaite bon courage et vous envoie beaucoup de volonté pour continuer dans votre démarche et de rendre heureuse votre femme aussi longtemps que possible

pp6868 - 12/01/2024 à 09h05

Bonjour Adeu,
J'ai lu avec intérêt votre message.

Je suis en bonne voie, car je suis serein. Je ne me prends plus la tête avec le manque. C'est la première fois après mes nombreux arrêts, cela devait être le moment et aussi le fait que ce mois ci c'est le mois sans alcool donc on en parle et pas en bien.

Pour votre mari, je vous assure que ce qui m'a manqué toutes ces années, c'est de ne pas avoir pu boire au grand jour. Je reste persuader que le fait de ne pas culpabiliser m'aurait permis de moins boire.

Je me rappelle quand il restait 1/4 de bouteille de Whisky, j'avais 3 minutes... Je buvais d'un trait de peur de ne plus avoir le temps sans que quelqu'un ne voit. Et planquer les bouteilles à gauche, à droite et parfois ne plus se rappeler où j'avais mis la bouteille à cause de ce fameux trou noir !!!

Un jour ma fille m'a laissé un petit mot : "si tu as envie de boire appelle moi", j'ai gardé ce petit mot longtemps avec moi. Mon épouse avait vu ce mot et m'avait dit : "tu as repris l'alcool ?". J'avais esquivé !!!

Je pense que si j'avais eu un petit mot dans une cachette : "je t'aime... s'il te plait résiste". Ca m'aurait aidé.

Le fait que l'autre sache, mais ne culpabilise pas.

Aujourd'hui j'ai passé un cap, j'ai 61 bientôt 62, des soucis de santé dû essentiellement à l'alcool. Je n'avais plu qu'une solution... L'arrêt de l'alcool ou la mort. J'ai choisi l'arrêt : pour moi d'abord et sans aucun doute pour les autres.

Je pense que j'ai fait un travail de longue haleine. Mes arrêts successifs étaient, je pense, pour me prouver que je pouvais stopper. Et que si je reprenais je pouvais réarrêter quand je voulais. Je me disais même : "je peux boire un verre, mais un seul, il n'y aura pas de souci" et je recommençais

Avant d'arrêter j'ai fait le plein dans le bar et je n'y touche pas ! A chaque personne qui vient à la maison, j'offre une bière ou l'apéro... Moi c'est bière sans alcool ou du pulco agrume avec de l'eau pétillante. Et quand tout le monde repart, dans mon fort intérieur je me dis "Yes..." Et que dire quand il y a un repas de voir les convives parlaient plus fort, redire 10 fois les mêmes choses, ne plus avoir de discernement; etc... J'avoue apprécier de ne pas boire et de me dire 'j'étais comme ça !"

Bref ce fil n'est pas pour moi, mais pour vous. Mais je voulais vous expliquer ce que je ressente et le pourquoi je ne veux plus retoucher à un seul verre. J'avoue que le mois de janvier sans alcool aide bien vis à vis des autres !!!

Quand j'ai lu votre message, je vois que vous vous dirigez vers la rupture. C'est à vous de voir, vous avez peut-être encore des choses à vivre avec lui. Non ?

Pour les câlins quand vous refusez, est-ce violent ? Genre : "tu pues l'alcool je ne veux pas" ou "pas ce soir, avec l'alcool l'odeur me gêne attendons demain ce ne sera que mieux". Il y a une différence pour celui ou celle qui reçoit le refus. Vous ne trouvez pas ?

C'est, je pense, un "travail" de longue haleine, à voir si vous avez encore la petite flamme qui reste pour imaginer une vie sereine et pleine d'Amour

Facile à dire, je vous l'accorde. Il faut rester logique, il y aura des embuches à voir si vous êtes capable de les surmonter.

On se tient au courant
Pascal

Adeu - 12/01/2024 à 13h46

Bonjour pp6868, votre message me fait un bien fou parce que quand je vous lie je comprend ce qu'il vie.

Il me parle pas mais votre façon que vous aviez de résonner avec les cachettes et autres me ramène a ce que lui fait et je lavai pas perçu comme cela bien avant de vous lire.

Je sais que je réagis mal du a mon passé, mon enfance a été pourri mon géniteur nous taper dessus, nous violer, nous prenait pour sa chose.

On était des monstres s ses yeux et l'alcool le rendait extrêmement violent et malsain.

J'aurai aimer qu'il meurt une paire de fois mais la carne reste en vie malgré tout.

Du coup vous comprenez que quand j'ai découvert que mon conjoint avait ce problème j'ai fai direct le rapprochement avec mon passé

et la colère est resurgis comme quand jetai enfant.

Du coup quand mon conjoint boit et me parle méchant je vois ce géniteur et jexteriorise tout.

Mais quand je vous lis je comprend que j'ai pas la bonne méthode et que c'est pas digne d'une femme aimant son homme. Je vais essayer de faire comme vous me dite de mettre des petit mots et autre pour l'encourager a me faire confiance et qu'il vois que je ne le juge pas mais que je suis là pour lui et le faire réagir.

Je suis pas là pour le faire souffrir mais pour le guérir.

Moi je suis pas guéri de mon mal être intérieur mais je le vie en parlant chose que je ne fesai pas avant. Alors j'aimerais qu'il fasse pareil et pas qu'il se cache et qu'il camoufle ses démons avec une bouteille.

Je l'aime sa c'est sur mais ce faire autant de mal l'amour ne suffit plus mais si je change de regard envers lui peut être que lui changera sa façon de faire avec moi.

On a tous nos vice, mais fau pas tout mélanger et maltraiter la personne qui est la.

Et oui pour la phrase concernant les rapports je suis d'accord et j'ai employer les deux méthodes et la deuxieme phrase étai mieux passer effectivement ?????

Mais non il n'est pas violent quand je veux pas mais ça part en colère du a la frustration car il a vraiment envie de moi quand il a bu alors que moi pas du tout.

J'aimerais que vous continuer à me donner vos exemples et votre vie comment vous la vivez car ça m'aide beaucoup et vous sa vous aide de m'en parler aussi je pense.

Je vous soutiens de tout coeur.

14123 - 13/01/2024 à 22h40

Bonjour j'ai lu votre histoire et j'ai le même problème depuis 15 avec ma femme sauf que j'ai 3 enfants majeurs 2 garçon et une fille et que ma fille se fait insulter elle aussi, je sais plus quoi faire ces invivable j'ai fait une dépression il a un an et je suis toujours sous anti dépresseurs j'aimerais me séparer être libre et heureux mais le problème ces que ma fille est trop accrochée à sa mère ce qui m'empêche de faire des démarches, voilà si vous avez des conseils ou des solutions je suis preneur merci à vous et courage

A1789456 - 14/01/2024 à 03h26

Bonsoir, je vous écris tard, mais de mon expérience, j'ai été des deux côtés. J'ai fait subir ce que ton mari te fais subir.. sans violence, ni verbale, ni physique, mais je sais que psychologiquement c'est difficile de subir ça...

J'ai été quitté par mon ex a cause de cette merde d'alcool, mais j'ai changé et je le suis mis avec une femme qui boit et me fait subir la même chose que j'ai fait à mon ex ...

Ça m'a fait énormément réfléchir et je pense qu'un couple ne doit pas se casser pour ça.. je comprends entièrement tes difficultés mais essaie de l'envoyer dans un CSAPA et ça ira mieux si il a conscience de son problème. C'est ce que je fais avec ma compagne et nous ne sommes pas des "cassos" . Je sais que c'est dur mais quel preuve d'amour est plus forte que celle de venir demander de l'aide sur ce forum?? Si il n'est pas violent avec toi, fais tout pour l'aider, tu vas devoir subir des séances chez les alcooliques anonymes mais cela vous ferai du bien si vous y allez tous les deux. Serait il d'accord pour y aller? Courage à toi tu n'es pas seule...

pp6868 - 16/01/2024 à 22h30

Bonsoir Adeu et les autres...

Désolé, j'ai été pas mal pris ces derniers jours.

Avez-vous déjà parlé de ces craintes et de cette souffrance qui est en vous depuis votre jeunesse.

Si il vous aime, je pense qu'il peut comprendre.

Mais il est difficile d'être soi même lorsque l'on boit !

Ayez confiance en vous. Vous l'aimez, il vous aime sans doute, mais il a besoin de votre compréhension,

de votre aide bienveillante. Tant qu'il n'aura pas compris que vous êtes là pour lui pour vous, pour vous 2. Il n'engagera rien de pérenne. Il faudra faire preuve de patience.

A un moment il voudra s'en sortir. Peut-être demain, dans 2 jours...dans une semaine.. dans un mois...

Vous ne pouvez pas lui imposer, mais vous pouvez le soutenir dans la moindre démarche positive. soutenir ne veut pas dire "bravo"...

Mais un sourire lorsqu'il boit de l'eau plutôt que du Whisky vaut tous tout l'or du monde. Un alcoolique ne se sent pas malade, il peut arrêter quand il veut, reboire modérément.. Il sait qu'il peut et qu'il y arrivera demain !!! La réalité est que une seule goutte et on replonge ; il faut juste s'en convaincre.* et il est difficile de s'en convaincre.

Avec l'arrêt, j'essaie de ne pas trop penser. Au début physiquement j'avais un manque. ensuite je pleurais pour rien : un film un peu triste, un instagram sur des animaux, un enfant qui me rappelle que mes enfants sont grands et que je peux plus les prendre sur les genoux. Bref une petite déprime.

Ensuite il y a les réactions type "reproches" des potes !!! "Bon allez un petit verre cela ne fait de mal à personne"

"t'es moins drôle qu'avant" (évidemment, ils parlent forts, racontent n'importe quoi, et j'en passe...)

Ce soir un ami que je n'ai pas vu depuis longtemps est venu me rendre visite.

Apéro : lui bière et moi aussi, mais sans alcool !!! "Tu ne bois plus" et à moi de rétorquer, "je suis en pause".

Il est resté manger : moi eau pétillante et lui bière, bière... Je l'ai ramené chez lui et j'étais fier de moi !!!

Je m'interdis la moindre goutte de peur de replonger. Et je m'y tiens

Courage donc à vous. Je vous propose de me parler de vos ressentis et des soucis qui surviennent. Je vous répondrai avec sincérité.

Bon courage et à très vite

Pascal

Adeu - 20/01/2024 à 14h08

Bonjour tout le monde, aujourd'hui c'est pas la grande forme.

Depuis quelques jours tout aller bien on retrouver une complicité et j'ai changer ma façon de me comporter avec lui je lui ai fait des

attentions, on a installer un jeux sur le plan sexuelle pour qu'il retrouve une confiance a ce niveau là avec moi. J'ai décidée de lui parler de mettre une fois par mois mon fils chez la nounou pour qu'on puisse faire un weekend en amoureux il était ravi du changement et ma vu changer ça lui plaisait énormément. Et la hier soir javai planifier une soirée avec son frère et sa belle soeur comme je sais que sa fini toujours mal a cause de l'alcool je ne le fesai plus et j'ai voulu lui montrer que je pouvais changer et faire des efforts sur ça il a été content que j'organise cela.

Je lui ai dit écoute on fait une soirée je te fai confiance tu reste raisonnable et pas de provocations et on rentre pas trop tard parce que demain je travaille et faut que je tienne ma journée (je travaille 10h par jour) il m'a répondu oui pas de souci ma chérie j'ai déjà apler mon frère je lui ai expliquer les choses et promis on boit mais raisonnablement j'aime comment sa se passe entre nous je te décevrait pas. Résultat la soirée c'est fini a 2h du matin parce que j'ai mis un stop a minuit mais non il a fallu qu'ils continuent a boire malgré que je l'ai repris dans la soirée en lui disant a par des gens fai attention tu dépasse tes limites et tu commence a être dans la provocation et a mal me parler et je veux pas de ça tu m'avai promis il m'a répondu oui désolé mon cœur j'arrête promis je bois que de l'eau.

Et rien ne sais passer comme prévu ils ont continuer a boire et a sen foutre que je bosser le lendemain et il m'a a peine calculer sauf pour me dire sa va mon cœur? Ta l'air fatiguée? Si ça c'est pas du foutage de gueule?

Donc désolé mais j'ai péter mon câble j'ai dit qu'il était irrespectueux et qu'il en avai rien a foutre de moi des qu'il y avait de l'alcool a disposition et quil tenais aucune promesse.

Son frère a essayer de calmer la situation mais jetai trop fatiguer et qu'une envie c'est de rentrer donc j'ai proposer de rentrer avec mon fils et que lui dorme chez son frère il m'a dit non vas-y c'est bon on rentre (cetai moi la méchante j'avais pourri sa soirée)

Du coup quand on est rentrer il m'a dit tu vois Sauer tes contente ta tout gâcher donc va te faire foutre. Ferme ta gueule et j'en passe je me suis fait insulter de tout les noms.

C'est pas une situation vivable et comme je disais dans mes messages avant des que je reprend un peu de confiance et de sérénité sa fini toujours mal donc je suis en arrêt sur mes gardes.

Aujourd'hui je suis au travail avec beaucoup de fatigue. J'ai envie de rien et tout le fatigue. J'ai aucune nouvelle de lui et j'ai peur que ce soir quand je rentre il est bu pour calmer la soirée dhier. J'ai tout fait de travers en faite parce que j'aurai rien proposer il serai rester à la maison avec moi et peut être que rien ne se serai passer mais j'ai voulu bien faire et en faite je suis traiter comme de la grosse merde.

Je sais que c'est dur pour vous cette maladie mais putain quesque c'est dur pour nous aussi on en peut plus de vivre comme ça et notre amour prend le dessus a chaque fois. Vous voulez pas abandonner l'alcool mais vous voulez pas non plus qu'on vous abandonne on fait quoi nous les victimes de cette maladie? Dans les deux sens pour les malades et pour ceux qui subissent?

C'est vraiment trop dur la Sayer j'ai de nouveau plus goût a rien. Je suis désolé pour ce message triste mais j'ai tellement la haine d'avoir cru qu'il pouvait se raisonner et que son propre frère n'arrive même pas à le raisonner et que moi il me promet des choses qu'il ne tien jamais.

Je change mais qui change pour moi? Pour mon bonheur? Pour un simple sourire sur mon visage?

EmelineP - 06/02/2024 à 01h47

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisons tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole AI anon.

AI anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe AI anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.