

CONFIANCE

Par Profil supprimé Postée le 25/03/2015 15:10

bonjour,

Mon mari que mon mari suis un traitement pour l'arrêt de l'alcool j'essaye de retrouver une vie "normale"mais je n'arrive pas à lacher prise et dés que je dois m'absenter pour le laisser seul avec lui même et donc risquer qu'il reboive je ne suis vraiment pas bien...alors je fais tout pour éviter les situations à risque mais je sais que ce n'est pas une solution à long terme..j'ai déjà vu une spécialiste qui m'a dit que j'étais codépendante et que mon comportement risquait de compromettre la guérison de mon mari...

aujourd'hui je ne la vois plus car je sais que je dois changer mais je n'y arrive pas ,j'ai peur que cela finisse mal car e ayant peur de se qu'il risquerait d'arriver je refuse peut être d'avancer...qu'en pensez vous...

Mise en ligne le 26/03/2015

Bonjour,

Comme la professionnelle que vous avez consultée vous l'a dit, et comme vous semblez le repérer, il semblerait que la conduite que vous tenez face à la situation de votre mari joue un rôle dans son évolution. Changer votre positionnement pourrait avoir un impact sur la dynamique de cette situation, dont vous n'arrivez pas à vous extirper pour le moment.

Recevoir l'aide d'un professionnel, comme un psychologue par exemple, ne permet pas seulement de repérer que vous "pouvez tenter de changer". Un travail peut être fait sur l'identification des causes qui vous empêchent de le faire, afin de tenter de réfléchir à la manière d'y arriver peu à peu. Ce travail peut prendre un peu de temps mais est souvent nécessaire. Il est possible de consulter un psychologue, si ce n'est pas la qualification de la professionnelle que vous avez rencontrée, dans un centre de soins en addictologie. Cette aide y est gratuite et confidentielle. Au delà de l'aide proposée en entretien individuel, il existe aussi, en fonction des zones géographiques, des groupes de parole afin d'échanger avec d'autres personnes de l'entourage de personnes ayant des problèmes avec l'alcool.

Si vous souhaitez obtenir une orientation, ou désirez échanger de manière plus approfondie autour de cette situation, notamment en abordant l'histoire de votre conjoint et celle de votre couple, n'hésitez pas à nous contacter. Vous pouvez le faire via notre Chat (dans la colonne de droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h 0980.980.930 (appel anonyme et non surtaxé).

Cordialement.
