ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 27/07/2017 à 08h17

Bonjour,
Mon mari a toujours été ce que l'on appelle un bon vivant, nous aimions plus jeunes faire la fête.
Aujourd'hui, nos enfants sont élevés et il s'enfonce chaque jour un peu plus dans l'alcool.
Il a été confronté dans le passé à de nombreux traumatismes: suicide de son frère, cancer et décès de sa soeur, licenciement....
Aujourd'hui je ne vois plus le bout du tunnel, j'ai rompu avec ma famille(ma mère et mes soeurs) pour que personne ne le voie dans cet état. Nos enfants se taisent mais je vois bien à leurs coups d'œil lors des repas de famille qu'ils ne sont pas dupes.
Mon époux commence à oublier les informations que je lui donne lors de nos discussions. J'ai pensé supprimer l'alcool dans la maison, mais sans discussion préalable cela me paraît violent; je n'ose pas lui en parler : c'est le cercle vicieux...Mon père étant décédé à 5 ans à cause de cette maladie, je m'en veux car je pense que j'ai reproduit un schéma et que tout est de ma faute. Quels conseils pouvez vous me donner? La situation est-elle vraiment désespérée?

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/07/2017 à 16h31

Bonjour,
Vous avez deja assez donné de vous notamment en vous privant de votre famille, votre souffrance actuelle vous montre qu il est temps d agir, et c est bien!
Pour lui je ne peux rien vous dire si ce n est que faire passer le deni d une consommation a probleme est un pas important. En apprenant a reagir, a vous proteger vous pourrez l aider peut etre, juste par vos actions pour vous. Apres c est si difficile de dire ce qu il va se passer pour lui... Il y a des clefs qui existent, des reussites, il faudra qu il accepte de se faire aider, d avoir mal, de se reconstruire un peu. Cela sera son propre chemin et c est en vous preservant que vous pourrez le plus l aider.
Pour ca vous trouverez sur ce site des adresses de centres pour l entourage des personnes alcooliques, il existe aussi des associations. Et puis pour vous, paralellement, pourquoi ne pas entrevoir des entretiens plus personnels que les groupes de parole, vous pourrez peut etre y exprimer un peu plus de choses, parfois des douleurs passees peuvent nous faire agir d une certaine facon dans le present oui. Mais surtout ne vous pensez pas coupable! Vous ne l etes en rien, ni dans le deces de votre pere, ni dans l alcoolisme de votre mari. Ce sont leurs problemes, leurs peurs qui leur ont fait prendre un psychotrope puissant, et souvent bien involontairement. Vous vous etes une victime collateral de tout ca. En rien coupable. En vous aidant vous l aiderez, soyez persuadee de ca.

Courage

Profil supprimé - 28/07/2017 à 10h30

Merci pour votre réponse rapide. Je vais essayer de voir un thérapeute. Il faut que je trouve le courage de mettre le problème au grand jour pour que la situation devienne plus respirable. Si seulement mon mari pouvais sortir du déni un grand pas serais franchi. Je vais essayer de garder espoir!

Profil supprimé - 28/07/2017 à 12h13

Alors commencez peut etre par le groupe de parole, cela sera un peu axé sur l alcool, vous verrez que vous n etes pas seule, vous aurez des "techniques" pour vous proteger, pour communiquer le plus efficacement possible avec lui, et vous serez ecoutée. C est peut etre plus facile a faire ce pas car c est pour vous mais vous venez aussi pour parler de votre mari. Il y a generalement un psy qui encadre ces groupes, vous pourrez alors rester un peu parler avec lui, lui demander une adresse, il pourra peut etre vous proposez un rendez vous. Vous voyez l idee c est qu il faut faire un pas, ne visez pas le plus difficile, faites ca pour vous, avancez un peu et vous trouverez de nouvelles forces, rencontrerez de nouvelles personnes, de nouvelles aides et mettre au jour deviendra plus naturel..
Courage n hesitez plus a vous faire aider.