

VIVRE AVEC UN ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 10/10/2019 à 12h33

Bonjour j suis désespérée mon mari replonge ts les 2 mois il a fait cure 3 mois arrêter 2 fois pour alcool perdu son travail de chauffeur poids lourd par apport a la justice il a plus le droit a l erreur il est sous traitement mais il le prend pas ts les jours j ai envie de fuire il boit de 8.6 en bière et tous en cachette j ne sais plus quoi faire PARTIR ?

1 RÉPONSE

Moderateur - 11/10/2019 à 12h37

Bonjour Mimi22400,

Il y a deux problèmes à distinguer : le problème d'alcool de votre mari dont il essaye de se sortir mais dans lequel il reste empêtré pour le moment et la question de votre relation de couple.

En vous lisant je comprends que vous vous sentez impuissante. Vous ne savez plus quoi faire, comment réagir. C'est normal et beaucoup de conjoints partagent votre sentiment. Vivre avec une personne alcoolo-dépendante est indéniablement difficile. Arrêter l'alcool est un combat qu'ils doivent mener eux et qu'on ne peut pas faire à leur place. C'est très frustrant, surtout lorsqu'il y a des rechutes malgré les enjeux sous-jacents comme c'est le cas dans sa situation. Il est très difficile de supporter cela en tant que conjoint et surtout de trouver sa juste place et la bonne distance dans cette problématique.

La question à vous poser est pourquoi voulez-vous partir au juste ? Qu'en attendez-vous ? Est-ce parce que vous ne supportez plus cette situation et que vous voulez retrouver de la sérénité ? Est-ce dans l'espoir qu'il ait un sursaut et arrête enfin ? Ce n'est pas tout à fait la même chose.

S'il est certes difficile de vivre avec un conjoint alcoolo-dépendant, ce n'est cependant pas impossible. Encore faut-il pouvoir trouver sa place et comprendre ce qu'il est possible ou pas de faire. Je vous conseillerais de vous renseigner ou de demander conseil. Vous pouvez lire des ouvrages pour vous informer : sur l'alcoolo-dépendance bien sûr, mais aussi sur ce qu'on appelle la "codépendance" (on dit des conjoints qu'ils sont "codépendants") ou encore sur la communication non violente ou toutes les formes de communication dans le couple qui peuvent aider à trouver de bonnes manières de s'adresser à l'autre et de fluidifier les relations.

Vous pouvez aussi recevoir le soutien et les conseils de professionnels. Peut-être pouvez-vous vous adresser aux professionnels du centre de cure dans lequel il s'est rendu. Si ce n'est pas possible les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peuvent vous recevoir gratuitement. Appelez-nous pour avoir des adresses ou utilisez notre rubrique "Adresses utiles" sur ce site.

Enfin, les groupes de parole de l'association Al-Anon, uniquement dédiés à l'entourage, aident également à comprendre beaucoup de choses et à trouver une distance plus confortable pour vivre avec son conjoint dépendant à l'alcool. S'il y a des réunions près de chez vous n'hésitez pas à essayer. Voici le site de l'association : <http://al-anon-alateen.fr/>

Bien entendu, ces conseils ne sont pas là pour vous dire qu'il ne faut pas le quitter. Parfois c'est la bonne solution et de toute façon le premier conseil que l'on peut donner à un proche d'une personne dépendante à l'alcool c'est de prendre soin de soi avant toute chose. Parfois c'est possible de le faire en restant, parfois ce n'est pas possible.

Mimi nous espérons qu'avec ces conseils vous arriverez à trouver votre voie. Il n'y en pas de bonne ou de mauvaise, il doit y avoir la voie juste pour vous.

Cordialement,

le modérateur.
