

LES ÉMOTIONS

Par Tchi Posté le 01/06/2020 à 11h28

Bonjour,

Je poste ici un peu pour vider mes émotions, un peu pour avoir des témoignages de personnes dans mon cas ou de personnes qui ont trouvé des solutions.

Mon copain est alcoolique. Le confinement est venu abîmer toutes les évolutions qu'il avait entamé avant ça.

Et moi j'ai de plus en plus de mal à être patiente et consilliant... Je me vois avoir besoin de m'écarter de lui, avoir de la colère envers lui, et de perdre toute confiance en une possible évolution..

La chambre est devenu un endroit que je n'aime plus, car il y passe 99% de son temps à ne rien faire et boire.

Les activités ensemble sont de plus en plus rare et ne semble même plus lui faire plaisir quand je le vois bouder après notre balade...

J'ai beaucoup de mal à moi-même aller travailler ça me demande beaucoup d'énergie et je me bat tout les jours pour positiver, aujourd'hui j'y arrive plus...

Alors si quelques uns ont trouvé des solutions je prend !

Merci à ceux qui m'auront lu

1 RÉPONSE

Chocolatnoir - 02/06/2020 à 11h59

Bonjour,

Merci pour votre témoignage, je suis dans la même situation. Le confinement a fait voler en éclats toutes les belles résolutions et les projets de mon conjoint. Il est en chômage partiel depuis le début du confinement et n'a toujours pas repris le boulot. Au début il faisait au moins quelques efforts pour tenir la maison propre et pour s'occuper, même s'il buvait. Désormais, il ne fait quasiment plus rien à part jouer en r'seau avec ses amis et boire toute la journée. Il ne mange pas le midi, il ne se lave pas tous les jours, et même si désormais il peut sortir, il ne le fait pas car il s'est renfermé sur lui-même dans une sorte de bulle malsaine où l'alcool est son exutoire.

Concernant les émotions, moi aussi j'ai eu du mal à les gérer, surtout la colère, je lui en veux énormément de me faire subir cette situation, surtout qu'il n'y a que moi qui subis car sa famille fait l'autruche. Depuis 6 semaines, j'ai repris un travail de développement personnel (le défi des 100 jours), ça occupe l'esprit et ça permet de garder une vision positive des choses. Sinon les écrits de Louise Hay ou d'Isabelle Filliozat sur la gestion des émotions sont très abordables même pour quelqu'un qui n'aime pas lire. Essayez de vous ménager du temps pour vous, pour votre bien-être, écoutez de la musique qui vous fait du bien, lisez, prenez un bain ou une douche apaisante, allez vous promener seule un moment... On se raccroche au moindre petit moment de répit quand on vit cette situation. Bon courage à vous !
