

NOUVELLE EXPÉRIENCE

Par **Québécoise** Posté le 02/07/2020 à 23h30

Depuis qq semaine je tente qq chose de nouveau.

Jusqu'a maintenant ca marche bien 😊

Donc je le partage , qui sait

J'adore les 12 étapes qui sont une belle façon de maintenir un mode vie mentale très sain , lorsqu'il est question d'addiction. Puisque le covid a parfois été pénible avec mon tchum qui buvait bcp bcp bcp , comme d'hab. sauf que la presque en dormant et sous la douche haha.

Je suis allée consultée, une spécialiste en addiction, pour m'aider. Étant en co-dépendance, ou dépendance affective je voulais me débarrasser des comportements causés par son addiction à l'alcool.

Maintenant

Je suis à l'aise avec ça et je le vois comme qqun qui souffre terriblement. Qu'il boive ou pas , je me respecte et je n'accepte pas de comportement irrespectueux. Je dis merci à la vie , d'avoir su maitre en colère , pour me permettre de pratiquer mon respect , mes limites , ma fermeté , colère parfois , que j'exprime intelligemment , tout en aimant.

Je pratique et je me félicite 😊 ca marche !

Tout n'est pas parfait mais je me sens vraiment renaître , tout en étant avec cet homme qui bois énormément .

Wouhou!!

X

2 RÉPONSES

Moderateur - 03/07/2020 à 09h29

Bonjour Québécoise,

Merci pour votre partage, c'est vraiment une bonne nouvelle ! Vous montrez que l'on peut vivre avec son tchum malgré l'alcoolisme et que pour cela il faut se prendre en compte soi-même. Comme vous dites : "mon respect, mes limites, ma fermeté, ma colère parfois" 😊

Est-ce que vous pourriez nous donner des exemples de situations concrètes pour illustrer ? Et est-ce que vous pourriez expliquer un peu l'étape parmi les "12 étapes" (bien connues des AA ou utilisées aussi par Al-Anon) dans laquelle vous êtes à ce moment-là ?

Je crois que cela aiderait d'autres conjoints à s'en saisir.

Bien cordialement et bien fier de vous,

le modérateur.

Québécoise - 07/07/2020 à 20h16

Je me sens vraiment bien 😊

La première étape est sûrement la plus dure à accepter à dépasser . C'est d'admettre que l'alcool nous a fait perdre le contrôle . Ça c'est pour l'alcoolique. Pour ma part , je suis allée consulter en espérant que son problème ne m'affecte plus. Et j'ai avoué que je me suis perdue MOI

Au fur et à mesure que ma thérapie avance , je devais définir le bonheur pour moi en dehors de sa dépendance. Mes paramètres du bonheur 😊 et trouver le minimum. De ce qui est possible de faire pour mettre des mini mini gestes en place , en cette direction. A commencer par une mini discipline 2 fois , 10 min par semaine. Déterminer les jours j'en ai ajouté et ajouté.

Et comme pour l'étape 8 ou 9 par exemple hhhj, faire un inventaire de sa vie quotidiennement .

J'ai commencé à le faire ds mon cel , ds l'agenda sous les rdv ou il t a noté:

Je mets un + pour les côtés qui m'ont fait plaisir et un

- pour les moins bon

Et de ce que je veux améliorer demain , et ce que j'ai apprécié , je dis merci

Ça me fait réaliser ce qui me rapproche de mon bonheur que je peux contrôler ou m'en éloigner.

J'ai fais une cure de ne pas me plaindre pendant 1 journee, puis 2

j'ai realiser que je regette la colere en moi, j'en voulais pas ds ma vie de ca hhhhh mais la , je la l'axcpete et l'exprime wouhou ca sort lollll elle existe pour proteger mes valeurs , je le dis de la bonne facon . 😊

Pleins de petit geste en place au quotidien , qui me renforcent, qui me font sentir vraiment bien. Je me retrouve enfin tout en etant avec un alcoolique tees tres tresss actif lolll.

Il souffre meme qd il se plaint parfois , maintenant je met un STOP. Ok mon amour , la on se repete . On arrete et on parle d'autre chose . Laisse mijoter, p-e tu trouveras une solution , si non c'est bon la !

Je suis respectueuse , je ne l'accuse pas , je met mes limites si je sens mon energie baisser 😊

Pleins d'autres trucs , ca fonctionne pour moi , je suis tellement contente!

Je ne me demande plus si je dois excepter d'etre avec un alcoolique , je lm, je n'accepte pas de comportement qui me deplaise , c'est different.

Je pourrais en ecrire encore hiihi
