

## PRENDRE SOIN DE NOUS

---

Par yopol Postée le 05/07/2020 20:18

Bonjour je lis souvent que l'on doit prendre soins de nous, de notre vie et de s'éloigner dans une autre pièces au moins quand il y a des crises. Mais souvent mon mari devient encore plus méchant quand je lui dit que je vais manger avec des collègues de travail , je précise à midi et cela peut être deux fois par an. Il me pourrit la vie pendant 4 jours avant. Il me fait une crise de jalousie mal placée alors que notre vie intime est inexistante. Il m'accuse d'aller voir un amant. La veille du repas la semaine dernière il m'a secouée dans mon sommeil pour se venger car j'allais manger à midi au restaurant. Donc il est difficile de se changer les idées en sortant. Heureusement qu'il y a internet ou alors les courses au magasin et un peu de sport dans notre salle communale. Mais pas trop loin quoi. J'ai été membre du forum Yahoo courage cg Al anon qui vient de fermer. C'est les seuls moments ou je peux me confier. Notre fils de 13 ans comprend mais subit les disputes. Actuellement mon mari est en maladie à cause de problèmes intestinaux , il a fait des échographies, a déjà eu 2 ulcères. Il semblerait que ce soit une intoxication alimentaire. Mais il continue de boire, se couche tard comme il ne travaille pas, on tourne en rond. J'ai envie parfois de dire au médecin de ne pas le mettre en arrêt car pour moi c'est pire. De ne rien faire de sa journée accentue le problème, il rumine contre ses chefs d'ailleurs c'est pour cela qui se met en arrêt aussi. Et moi je suis au milieu. Je n'ai pas de gros problème d'argent, un travail pour le moment mais je me sens enfermée. Je ne sais même pas comment partir, par quoi commencer. Ma famille va dire "on te l'avait dit", je ne me plains jamais à cause de ça. Et je ne voudrais pas aller chez eux non plus. J'aimerais changer tout ça. merci de m'avoir lue

---

### Mise en ligne le 07/07/2020

Bonjour,

La situation dans laquelle vous êtes aujourd'hui semble extrêmement éprouvante pour vous et votre fils. Nous comprenons parfaitement que vous soyez très épuisée de faire face quotidiennement au comportement de votre mari, et que vous cherchiez de l'aide pour avancer.

Ceci dit, les faits que vous décrivez sont préoccupants concernant votre bien être, votre sécurité et celle de votre fils et nous tenons à attirer votre attention sur ce propos.

Vous vous posez la question de partir sans savoir quelle direction prendre. Effectivement, ce choix n'est pas facile et vous avez la sensation de faire face à des difficultés insurmontables.

Pour vous aider à y voir plus clair, nous vous conseillons de réfléchir point par point et de façon pragmatique : quelle serait la première étape à mettre en place, la seconde, la suivante etc. Vous pouvez classer chaque point par priorité afin de garder en tête le plus essentiel.

Il est parfois des solutions possibles que l'on ne voit pas dès le début et qui nous apparaissent comme les plus judicieuses après réflexion.

Aussi, afin d'obtenir du soutien et de continuer à pouvoir parler de votre situation, nous vous suggérons plusieurs pistes.

Vous pouvez déjà demander une consultation "entourage" dans un centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Vous serez reçue, écoutée et conseillée gratuitement par un membre de l'équipe (médecin, psychologue..). Les consultations proposées sont confidentielles. Vous trouverez la liste de ces centres dans notre rubrique "adresse utiles".

Sachez aussi qu'il existe d'autres groupes de discussion de type "tchat" proposés par Al Anon : Le groupe "arc en ciel" et le groupe "Espérance". Nous vous joignons un lien en fin de réponse vers la page de leur site répertoriant ces groupes.

Enfin, si vous souhaitez un échange plus approfondi, une écoute et un soutien, nous vous invitons à nous contacter.

Nous sommes joignables par téléphone tous les jours de 08h à 02h au 0 980 980 930. Egalement, sur le tchat de notre site internet de 08h à 00h.

Bon courage à vous,

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Réunions "tchat" Al Anon