

CODEPENDANCE DU CONJOINT ET SOINS

Par **Choubidou** Posté le 01/12/2020 à 09h57

Bonjour

J'aurais souhaité avoir des témoignages de personnes ayant un problème d'alcool sur l'influence de l'éventuelle codependance de leur conjoint.

Est ce que le conjoint qui reste malgré la consommation et les mauvais événements qui en découle (dispute, parfois insultes et violence, isolement, angoisse, déprime, peur de perdre celui qui consomme et accumule les problèmes de santé, a de plus en plus de difficultés à chercher et à tenir un emploi.....) vous enfonce plus qu'il ne vous aide? Comment ça fonctionne cette spirale infernale ? Le codependant à t il aussi forcément un problème de dépendance mais affective?

J'ai perdu mon conjoint cet été après 3 ans de bataille, et je culpabilise beaucoup. Aurais je fais pire que mieux??

Merci beaucoup par avance pour vos réponses

2 RÉPONSES

roland - 01/12/2020 à 22h27

Bonsoir Choubidou,

C'est très compliqué d'apporter une réponse à ta question, chaque relation, chaque couple est unique, même si des schémas globaux peuvent émerger.

Pour mon cas perso, ma consommation s'est accentuée lors du premier confinement, conjointement avec le fait qu'on ne s'entendait plus et que nous n'arrivions plus à communiquer. Mais ceci est le résultat de long mois où nous ne faisons plus que cohabiter, par habitude et par facilité.

Finalement je suis parti dès que j'ai pu, mais pour être honnête, je buvais aussi en partie pour la faire chier, certainement un peu dans l'espoir qu'elle parte pour ne pas à avoir à le faire.

Mais je ne pense pas que ça réponde à ta question !

Profil supprimé - 03/12/2020 à 11h42

Bonjour Choubidou,

Je ne sais pas si cela va répondre à ta question, mais voici mon témoignage en terme de codépendance. Avec mon conjoint nous avons littéralement sombré dans les bouteilles lors du 1er confinement car extrêmement dépressifs (surtout lui qui ne pouvait plus travailler). Nous n'avions jamais bu autant (tous les jours, plusieurs litres de vins) et surtout ensemble (avant c'était surtout moi qui buvait et le double de lui en quantité).

Impossible de se motiver l'un l'autre à arrêter dans ces conditions, mais aucun de nous ne le voulait non plus à ce moment là. Une fois revenu "à la normale" après de déconfinement, il a réduit et est revenu facilement à une consommation sans excès et non quotidienne, moi non. Le problème est que chaque fois que l'un de nous voulait faire une pause ou diminuer, si l'autre n'était pas dans la même démarche, il avait tendance à entraîner l'autre vers la consommation (ça commence avec un apéro et ça dure 3 jours H-24), car quel intérêt de boire seul quand on est 2 ? Et si l'autre a envie de boire, vas-tu le laisser seul devant toi avec sa bouteille ? Ben non, c'est plus simple de l'accompagner que d'oser dire "non" avec le produit sous le nez...

Donc le problème était vraiment la synchronisation. Avec le 2eme confinement, nous avons décidé de ne plus boire en semaine (déjà un pas vers la diminution), résolution prise ensemble. Bien tenu 1 semaine. Premier problème, le 11/11 jour férié en semaine, j'ai voulu faire une exception (toujours un prétexte!), mon conjoint n'a pas voulu suivre (bravo à lui d'avoir tenu bon face à ma proposition!) sauf que du coup c'est moi qui ai flanché toute seule ...! culpabilité évidemment ensuite, car lui avait respecté notre engagement commun sans se trouver d'excuse pour en dévier. Après quelques jours d'excès (pour moi), je lui en parle et nous décidons ensemble (encore) de repartir sur de bonnes bases.

Je sais pour avoir entendu les professionnels en parler que la diminution (puis l'abstinence) est faite de rechute régulières, cela fait parti du chemin, j'essaye donc d'être moins sévère avec moi même. Cela fait maintenant 10j que rien bu. J'ai failli craquer le J-3, mais je n'avais tellement pas envie de décevoir mon conjoint que je n'ai pas acheté le produit, je lui ai raconté ensuite que j'avais failli, aucun secret, et nous étions fiers d'être un soutien l'un pour l'autre (même en étant pas ensemble physiquement, savoir que nous avons décidé un projet commun aide beaucoup mentalement).

La co dépendance m'a donc fait sombrer plus encore quand il fallait supporter un conjoint dépressif et une situation sanitaire anxiogène, mais une fois rétablis, nous sommes redevenus un co-couple qui se tire vers le haut cette fois.

J-4, j'avais encore envie, je lui ai raconté, il m'a encouragé et c'était vraiment agréable, J-5 je n'y pensai déjà plus.

Tout est donc affaire de personnes et surtout de timing et d'entraide, de soutien, et trouver les bons mots, être honnêtes sans se juger.

Bon courage à tous,
