

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

RECHERCHE GROUPE DE PAROLE OU PSY

Par **LCoffee** Posté le 19/12/2020 à 10h00

Bonjour,

Tout d'abord merci à tous pour tout ce que j'ai lu et qui m'aide à me sentir moins seule face à l'alcoolisme de mon compagnon. Depuis plus de 3 ans, j'entends ses promesses et je subis son alcoolisme pour lequel je me sens coupable. Je ne parviens pas à le quitter pour m'occuper de moi, me calmer et reprendre MA vie en main.

Je suis très isolée, on passe notre temps à nous disputer quand il est ivre. Puis il redescend et viens pleurer pour que je le prenne dans mes bras etc... Je ne peux plus. J'ai même essayer de faire moi des efforts pour être plus douce, tranquille et avenante mais je me fais toujours remercier par une cuite monumentale doublée de menace, d'insultes et d'ultimatum (on marche sur la tête). Je deviens mauvaise et est beaucoup de mal à le soutenir car je suis à bout. Ma vie stagne à ses côtés et je ne vois pas d'avenir... Pourtant je n'arrive pas encore à partir. Il faudrait que j'avoue tout à ma famille pour qu'ils m'aident mais j'ai honte et j'ai peur de les blesser de leur avoir mentit si longtemps.

Je cherche des groupes de paroles avec d'autres personnes de l'entourage d'alcoolique, en chair et en os, afin de trouver de la force pour avancer.

Savez vous où chercher ?

Ça serait dans la Manche (50) ou l'île et Villaine (35).

Merci de votre aide !

5 RÉPONSES

Moderateur - 23/12/2020 à 09h29

Bonjour LCoffee,

Il existe différents groupes de paroles pour l'entourage : ceux organisés par des associations qui rassemblent des personnes confrontées à l'alcoolisme d'un proche et ceux organisés dans les lieux de soins et animés par des professionnels des addictions.

Voici des liens pour trouver les groupes de paroles des associations de pairs :

<http://al-anon-alateen.fr/>

<https://www.alcoolassistance.net/faire-face-lalcoolisme>

<https://www.alcoolassistance.net/un-contact-pres-chez-vous>

Voici les lieux de soin qui proposent des groupes de parole pour les personnes de l'entourage dans les départements de la Manche et de l'île et Vilaine

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/4166>

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/2677>

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/4169>

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/1455>

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/3848>

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles/2651>

En cette période de crise sanitaire, certains groupes de paroles peuvent être suspendus ou organisés en visio. Quoi qu'il en soit les équipes tentent toujours de poursuivre un accompagnement. Prenez contact avec elles afin de voir ce qui est possible.

Nous vous souhaitons d'aboutir dans votre recherche et de trouver tout le soutien dont vous avez besoin.

Bien à vous

L'équipe de modération d'Alcool info service

LCoffee - 23/12/2020 à 13h47

Bonjour à toute l'équipe de modération !

Merci de votre réponse et de votre aiguillage très précis !

Breizhelle - 30/12/2020 à 23h17

Bonsoir Lcofee

Je me retrouve beaucoup dans votre témoignage..

Avez vous réussi à trouver un groupe de parole ?

Je me connecte pour la première fois sur le forum, je suis épuisé par l'alcoolisme de mon conjoint, je garde ça pour moi depuis un an, mais aujourd'hui je craque j'ai besoin d'en parler avec des personnes dans la même situation.. J'essaye de l'aider et le soutenir mais je suis a bout, je sais plus quoi faire, et puis pour lui le lendemain au matin " tout va s'arranger, il va arrêter de boire et va me le prouver... " mais ça ne s'arrange pas, il est adorable quand il est pas sous l'emprise de l'alcool, vraiment, mais d'une méchanceté dans ses propos quand il est alcoolisé.. rien à voir "le jour et la nuit"

Sandrine - 01/01/2021 à 18h23

Bonjour Breizhelle, je suis proche de malade alcoolique depuis 20ans,tu n'es pas responsable de son alcoolisme, tu le soutien et ca c'est déjà formidable,pense à te préserver quand il boit : si il s'énerve verbalement,c'est de la colère refoulée, ne le prend pas pour toi,ne te sens pas visée à ce moment, trouve les mots,l'intonation, le regard qui le touchent,derrière la colère il y a les larmes,.quand il est sobre, fait le maximum pour préserver son calme ,exprime lui tes sentiments avec douceur même si c'est souvent, difficile,pour ne pas déclencher d'avantage de consommation d'alcool. Plus tu l'apaiseras lorsqu'il est sobre,etce sera un peu plus supportable pour toi, même si il boit, courage.

Breizhelle - 05/01/2021 à 08h22

Merci Sandrine pour votre réponse.

J'ai pensé à vous pendant la dernière soirée où mon ami a bu..

J'ai pris sur moi je me suis pas énervée, et ça a évité de trop faire monter sa colère.

Mais pas toujours simple après une journée de travail de garder patiente..
