

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

A BOUT

Par **Zoub** Posté le 14/06/2021 à 00h26

Mon cœur est lourd et je n'ai plus d'énergie. Je suis la compagne d'un alcoolique et évidemment les coups foireux de sa part sont hélas une habitude. Il exerce un métier difficile au taux de suicide élevé et il a lui même faillit tenter de le faire mais ca n'excuse pas tout. Je suis usée de supporter ce quotidien. Depuis 3ans je gère administrativement son entreprise qui menaçait de faire faillite et je peux au moins être fière de moi car je réusis à redresser petit à petit la situation. Bien sûr et heureusement il y contribue et pourtant, malgré son courage il fait aussi preuve d'une grande lâcheté et à tendance à rejeter ses malheurs sur les autres. Il peut être adorable mais si l'alcool est de trop ou s'il est contrarié alors dans ce cas je ne le supporte plus. Pour être tout à fait honnête, dans ces moments là je le hais. Il est insupportable et bien sûr tout est ma faute, et pourquoi je fais la gueule etc... difficile de cacher ma tristesse et donc il le prend pour de l'animosité de ma part. Je ne lui trouve plus d'excuses, je sais qu'il ne changera jamais et qu'il est prêt à me perdre pour garder la bouteille. C'est horrible d'en avoir conscience alors pourquoi rester?

Je suis encore là car je reste tout de même naïve de croire que le projet qu'il a pour sauver son entreprise va voir le jour, et pourtant c'est encore moi qui gère la totalité de ce projet. Je reste aussi parce que l'ascenseur émotionnel me fais toujours garder l'espoir d'une vie meilleure (la bonne blague de la femme naïve).

Et je suis là surtout parce que mes enfants l'adorent, qu'ils adorent leur environnement, parce que je ne veux pas briser ce lien qu'ils on avec mon compagnon alors que leur début dans la vie s'est fait avec un père très peu présent et encore moins la aujourd'hui . Je ne veux pas les confronter à tout ça à nouveau et j'avoue avoir peur de devoir assumer vraiment seule, même si c'est presque déjà le cas. Moi aussi je fais preuve de lâcheté face à la situation, et je me détruis de l'intérieur chaque jour un peu plus. Je n'ai plus d'estime de moi, j'ai honte de moi plus que celui qui me rend profondément malheureuse et totalement paumée. Ce soir est encore une nuit blanche à ruminer ma colère et mon sentiment de solitude. Demain je ferai je sourirais à ceux que je croiserais. La vie continue et je la hais

2 RÉPONSES

Moderateur - 14/06/2021 à 17h42

Bonjour Zoub,

Vous semblez particulièrement désabusée et nous le comprenons. Prenez du temps pour vous, même si c'est sans doute difficile compte tenu de vos responsabilités.

Une activité corporelle qui vous fait du bien, du temps pour parler avec quelqu'un, des rituels qui vous réconfortent... Quoi que ce soit inscrivez à votre agenda des moments réguliers pour vous et pour parler.

Je crois que vous avez un peu envie de hurler sans pour autant tout casser autour de vous. Et si vous vous tourniez vers des professionnels neutres et bienveillants pour exprimer votre mal-être ? Je pense à un psy et/ou un professionnel des addictions. Par exemple vous pouvez, en tant que conjointe d'une personne alcoolique, être reçue dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les consultations sont gratuites.

Bref nous n'allons pas forcément résoudre d'un coup de baguette magique le problème de votre compagnon mais votre cri montre qu'il est temps que vous preniez du temps pour vous et pensiez à votre bien-être malgré la situation. C'est possible.

Vous vous sentirez aussi moins seule - et ça fait du bien - en participant à d'autres discussions ici ou encore en fréquentant un groupe de parole pour les proches comme en propose l'association Al-anon : <http://al-anon-alateen.fr/>

Voilà donc quelques pistes, n'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez et à nous raconter ce qui se passe.

Cordialement,

le modérateur.

Québécoise - 16/06/2021 à 21h02

Bonjour Zoub

Vous n'êtes pas seule, comme le modérateur a écrit. C'est mondial!

Il y a un émission de tele ici au Quebec, qui s'appel si on s'aimait....

Ca met en evidence le patern de dependant et co-deoendant. Chacun a ses points a ameliorer.

Et parfois les roles s'inverse....

Je vous comprend !!! C'est tres dure d'aimer un alcoolique .

On doit s'aimer en se fesant rabaiser et manquer de respect! Ca pousse notre limite au max et on tolere jusqu'a ce qu'in se passe en premier un jour.

Lacher pas! Je vous envois pleins de douceur et de compation.
