

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MES BESOINS

Par **Québécoise** Posté le 02/09/2021 à 18h45

Salut cher(e) proches d'alcoolique,

Je fais du gros travail sur moi , j'apprend beaucoup, j'avais envie de partager.

J'apprend la différence entre mes besoins et mes désirs ou envies. J'apprend que mes émotions désagréables sont mes protecteurs.

Comme un ami qui me crirait dessus la

Nuit: leve toi! Si je ne prend pas le temps de l'écouter il va crier plus fort, c'est pour mon bien prc qu'il y a p-e le feu. Ou comme l'alarme sur le tableau de bord de ma voiture qui me previent pour pas que je manque d'essence, si je l'ignore je risque la panne seche= la fatigue , la depression, la maladie.

J'apprend que j'ai la responsabilité de combler mes besoins mais q'ils y a pleins pleins de facon= mes desirs.

Je suis devenue dependante de mon conjoint prc j'ai mis sur lui la responsabilités d'etre reconnue, respecter, aimer....

Je me detache en meme temps des consequences de l'alcoolisme. Puisque je realise qu'il a pietiner mes limites prc je ne respectais pas les miennes.

En revenant sur ma responsabilité , il n'a pu d'emprise sur moi.

Je lm autrement, ca fait du bien! Je me donne des permissions d'affronter ma peur d'etre seul ou abandonner une fois de temps en temps. Et je realise que je n'en meurs pas.....

Je prend soins de moi, je reviens ds moi, je suis pu ds l'autre qui est malade.

J'avais envie de le partager

5 RÉPONSES

Moderateur - 03/09/2021 à 09h36

Bonjour Québécoise,

Merci, merci beaucoup pour ce partage !

Ce que vous écrivez est vraiment important et j'espère que d'autres proches le liront et réagiront.

Bien cordialement,

le modérateur.

Québécoise - 03/09/2021 à 17h29



Jetehaine2x - 11/09/2021 à 19h07

Bonjour québécoise,

Je lis souvent vos posts et m'y retrouve bcq. Aujourd'hui je suis totalement sous son emprise, je suis partie ce matin de la maison après sa balade matinale pour laquelle il n'est pas revenu au meilleur de sa forme. Je suis rentrée il y a environ 2 heures à la maison, il n'y est pas et n'est tjrs pas rentré. Je viens de l'appeler... Il est ivre... Je m'étais dit ne pas l'appeler ce soir mais je n'ai pas su faire autrement.. ou est il ? Est ce qu'il va bien ? ... Ma seule crainte est qu'il entre et que les insultes fuent a nouveau... Qu'il hurle dans la maison me demande de dormir avec ce que je refuserai et qu'une dispute s'enclenche... Je veux tellement me libérer de ça....

Alors je lis bcq sur la codependance, recherche un psy spécialisé là dedans.. j'ai rdv en csapa dans 15 jrs mais je ne sais pas si j'y trouve mes réponses... Il est dans une démarche de soin mais tellement de rechutes... Je suis usée de me préoccuper de lui, l'alcool est plus fort.

Et dire stop a la relation ohhh tellement plus facile à dire qu'à faire... Ils savent où appuyer pour ne pas partir et faire appel aux forces de l'ordre... Sous les yeux de notre fils ?? Et puis il reviendra ... Et l'histoire se répétera.

Vivre le présent ? Mes besoins qu'est ce que c'est ? Mes responsabilités : moi et mon fils uniquement ? Je ne sais même plus y répondre..

Merci de vos messages qui me permettent d'essayer de trouver des réponses pour MOI et non plus pour lui

Québécoise - 13/09/2021 à 04h35

Cette semaine j'ai lu un livre sur les personnalités difficiles.

Impulsivité, surtout... ils expliquent que c'est personnes hyper sensible consomme en general , pour amortir leurs souffrance mais ca accentu les symptomes.

Ca disait que ces personnes vivent les emotions desagreable tellement intensement , vite et fort. Qu'il progete sur l'autre, attaque jusqu'a ce que l'autre exprime a leurs place la souffrance. Qd l'autre est ensuite submerger par cette souffrance et l'exprime , il se sente soulager et compris.

J'ai tellement vecu ca! Et plus je me sentais responsable de ce qu'il pense de moi , de ce qu'il dit, de comment il se sent , et plus ma Souffrance est grande qd je pense ca. Aujourd'hui , je suis restee douce, tres douce. Je me pratique a respecter mes limites. A 4 avertissements , je montais le ton. C'est trop , je trouve, je veux ameliorer ca. A 2 , c'est mieux 😊 je le sens pas , et apres , ok stop , c'est terminer

Qd des emotions desagreables m'envahisse , je l'observe, je me dis ok , je me sens comme ca et je l'observe ds mon corps. Si c'est ds ma tete, ou ma goerges ou mon ventre ou mes mains , j'ai remarquer que je respire pu bcp en colere. J'essaie de plus respirer haha

Mon besoin de douceur et de respect son pas combler qd il s'enerve . Alors maintenant c'est a moi de voir comment je vais faire pour m'entourer de plus de douceur et me sentir en securité .

En fds il m'a laissé tombé a la derniere minute, j'étais fachée, je suis partie et j'ai axcepté d'etre fachée. J'ai pris le temps que j'avais besoin. Je me surprend encore a lui faire confiance.

Je le savais au fond de moi, je vais m'ecouter encore plus. Je pratique de nouvelles competences , m'ecouter, repondre a mes Besoins....

Québécoise - 15/09/2021 à 22h43

Bonjour jetehaine2x

Je fais des test, pour savoir si je comble mon besoin de preserver l'attachement et si ca me comble.

Pourquoi je preserve l'attachement a tout pris?

Prc c'était une question de survi petite.
C'est ancrer ds mon cerveau, alors je fais des test

Je me dis : ok j'ai pas envie de faire ca , je le fais pour l'attachement, donc je comble un ancien besoin, ok go , je priorise ca.

Pendant que ca arrive , je realise . Que ca ne me comble pas t'en que ca . C'est une ancienne vison de la securité, que je comble. J'ecoute mon enfant interieur. Et ca resonance , j'attire qqun d'imature emotionnellement.

Tout part de soi! Comment de defaire , la seule choae que je vois en ce moment est de l'ecouter jusqu'a en avoir assez! Mais de facon consciente

Et qd je decide que ca suffit , je suis en paix.

Ca c'est la pointe de l'iceberg, du travail que je fais en ce moment. Ca travail... le bonheur c'est un travail , je choisi de travailler dessus C tof, ca rapporte 😊
