

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE N'EN PEUX PLUS

---

Par **Nitocris** Posté le 16/10/2021 à 20h32

Bonsoir a tous et a toutes,

Par. Ou commencer. J'ai 33 ans maman de deux enfants et avec min compagnon depuis 12 ans. Nos deux parents étaient alcoolique et son decedes de ca. Mon pere il yba 4 ans d'un cancer. Ma belle mère d'une chute dans ses escaliers ivre il y a 2 mois....

Je m'etais juree de ne jamais faire vivre xe que j'ai vecue a mes enfants et pourtant m'y voila. Nous sommes expatriés donc l'alcool a toujours etait present. Beaucoup de fetes. Il avait une consommation excessive lors de soirées quand on c'rst rencontré mais pas quotidienne. Mais depuis 3 ans c'est quotidien et ca dégénère. Il commence souvent vers 16h et s'endors sjr la table du diner ou bien cherches le conflit....

Je le. Retrouve parfois au sol...

Je surveilles. Suis hypervigilante de par mon histoire....

Mais. La je veux mourir tellement je me sens acculee. Je sais qu'il qouffre mais ca m'rst insupportable. Barbecye a l'ambassade ce midi. Il n'a pas arrêté de boir et a continue en rentrant. Incoherent a table puis une fois couché les enfants il c'est mis a claquer les portes. A chercher le conflit pour finir par s'exploser la main dans un mur. Je veuv fuir. La petite fille en moi est terrifiée.....

Je me. Sens prisonniere. J'ia donnee ma vie pour le suivre et elever nos enfants a l'autre bout dy monde. Je n'ai rien. Pas d'argent. Pas de maison. Pas de travail.

Quand il ne boit pas c'est un papa merveilleux... Si je le quittes je vais etre la. Méchante et briser tout ca...je saisnmas quoi faire... Je suis perdue.... Tellement perdue

## 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 18/10/2021 à 18h46

Bonjour Nitocris,

Merci à vous d'avoir accepté d'en parler ici. C'est un premier pas. Vous n'êtes plus seule.

Nous comprenons tout à fait ce qui vous arrive et que les circonstances ne vous aident pas à partir. Mais il y a pourtant des solutions et vous pouvez retrouver pied et le sens de votre propre vie.

La première clé c'est, comme vous le faites ici, d'en parler. Trouvez-vous des interlocuteurs - famille, amis ou professionnels - pour dire votre angoisse et votre sentiment d'être prise au piège. Sachez que vous n'êtes pas la seule à être confrontée à cette situation et qu'une solidarité entre personnes dans la même situation que vous existe.

Vous êtes certes à l'étranger mais vous pouvez déjà rejoindre une visio-conférence francophone de l'association Al-Anon. Al-Anon est le pendant des Alcoolique Anonymes mais pour l'entourage des personnes en difficulté avec l'alcool. Elle organise des groupes de parole qui vont vous permettre de rompre votre isolement et vous soulager.

En ce qui concerne votre mari vous faites état d'alcoolisations qui commencent sur son lieu de travail et qui vont très loin. Il est certain que ses collègues ont dû remarquer quelque chose. Sans forcément le "dénoncer" n'y aurait-il pas un service de santé/soutien psychologique propre au Ministère des Affaires étrangères ou à l'ambassade et ouvert aux conjoints des personnes expatriées ? Cela serait un espace de parole pour vous.

En tout cas, Nitocris sachez que vous n'êtes pas responsable de sa maladie ni de sa guérison. Vous êtes responsable avant tout de vous-même et de ce que vous faites pour vous en sortir. Prenez soin de vous, essayez de ne pas avoir trop peur de l'avenir. Quand on est perdue on a l'impression que l'on ne s'en sortira pas et que tout va être noir. Mais ce n'est pas le cas. Mettez la priorité sur vous et vous verrez par où passe votre bien-être.

Ces forums vous restent ouverts et vous pouvez continuer à en parler anonymement ici. Nous restons à votre disposition.

Cordialement,

le modérateur.

---