

COMMENT LUI OUVRIR LES YEUX

Par **GarfieldI** Posté le 30/10/2021 à 16h15

Bonjour, je vis aujourd'hui depuis presque 12 ans avec un homme près à tous pour moi et ma famille.mais aussi Un alcoolique depuis encore plus loin que notre relation.

Ma vie n'est que boulot, ennuis (surtout quand mes enfants sont chez leur père) et dodo.lui sa vie c'est boulot, alcool et dodo.

Cela fait si longtemps que nous n'avons pas fait quoique ce soit ensemble à part regarder un film, ou s'engueuler.des fois je me dis que vos mieux qu'il dorme au moins la maison est calme.mais du coup je me tape tout le boulot aussi dans la maison ???? avec les enfants ect... Même quand il dit je le ferai il oublie, ou s'endort juste une demie heure et se réveille 4 h après. Il ne comprend pas mon mécontentement, mon ras le bol.

Et après bien sûr il se fait pardonner il est tellement adorable quand il est présent.

Comment lui faire comprendre que j'ai besoin de lui.

Comment lui faire comprendre que j'ai besoin de passer du temps avec lui?

Et surtout comment réussir à vivre sans lui la plupart du temps sans moi même sombré dans la dépression ?

4 RÉPONSES

Fredtony - 07/11/2021 à 01h33

Honnêtement je comprends pas comment vous pouvez vivre ca,j'suis ancien alcoolique une bouteille de vodka par jour et traitement depuis m'est17ans,j'en ai42 l'a et j'ai tout arrêté sans savoir comment j'avait fait.mon corps nan voulait plus alors que c'était impossible depuis20ans

Pepite - 10/11/2021 à 08h47

Bonjour,

Tant que son addiction sera présente, ses intentions seront axées sur sa consommation.

C'est le beau-père de vos enfants, quelle est sa part éducative auprès d'eux ?

Vous exprimez clairement vos aspirations. Il est temps pour vous de vous poser, de faire une introspection sur vos attentes, sur vos valeurs et sur vos projets d'avenir.

Prenez du recul et de la distance face à lui. Centrez vous sur vous.

Je ne peux que vous inviter à prendre soin de vous puis de votre famille.

Pour cela inscrivez vous gratuitement aux mails journaliers de fabuleuse au foyer. Une sorte de coaching qui vous déculpabilise.

Cherchez un groupe de paroles ou parlez en avec un professionnel.

Votre conjoint aurait besoin d'une thérapie. Mais cela passe par sa volonté de s'en sortir. C'est son histoire.

Il n'y a pas de combats, il n'y a que des efforts à fournir pour prendre soin de soi et de sa santé.

Tout cela passe d'abord par la communication bienveillante et l'expression du JE plutôt que des reproches anxiogènes, stériles et inefficaces.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Au plaisir de vous lire,

Pépité

GarfieldI - 10/11/2021 à 13h33

Merci à vous d'avoir pris le temps de me lire et de répondre.

Mes sœurs essaie de me forcer à prendre soins de ma santé.

Mais pas facile de pensé à soi quand on s'inquiète pour celui qu'on aime et sa famille.

Je vais aller voir les groupes de parole dont vous parlez.merci

Prenez soin de vous.

Pepite - 10/11/2021 à 14h43

Garfield,

Dégagez vous de ce sentiment maternel envers lui. Il est adulte.

Reprenez votre place de femme, affirmez vous.

Misez sur le tiercé gagnant :

1 - femme

2 - mère

3 - épouse

Le désordre fonctionne aussi mais l'équilibre est important pour que vous puissiez vous ressourcer et avancer lors des épreuves et des blessures de l'existence qui sont inévitables.

Même si par moment vous donnerez davantage, cela doit être provisoire.

Pour cela ayez confiance en vous, augmentez votre estime de vous.

Pépité
