

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

CONJOINTE D UN ALCOOLIQUE AYANT BESOIN DE SOUTIEN

Par **Hermes** Posté le 12/01/2022 à 16h21

Bonjour
Je suis en couple depuis un peu plus de 4 ans avec un homme alcoolique.
Nous venons d avoir une petite fille qui va avoir 2 mois.
Il se cache dans le garage pour boire du whisky en prenant le prétexte d aller vapoter.
Lorsque nous nous sommes mis en couple, nous étions auparavant amis.
Nous nous sommes aidés mutuellement qd nous avons divorcé chacun de notre côté et j avais déjà constaté qu il souffrait de sa séparation et qu il buvait pour se consoler.
Malheureusement je m aperçois en fouillant dans le garage qu il a des réserves de whisky et qu il boit une bouteille en 2 jours.
Il n a jamais été violent ni avec moi ni avec notre fille. Mais j ai peur qu un soir où je suis partie dormir plus tôt, il manque de vigilance avec elle.

J ai décidé de lui écrire une lettre que j ai laissée sur une bouteille qui est en train de consommer. Je lui ai demandé les raisons de sa consommation, et je l ai imploré de se soigner pour notre fille.
Je me sens complètement seule avec ce secret... je suis en congés maternité donc seule en journée avec ma fille à ressasser...

Merci de m avoir lu.

6 RÉPONSES

Pepite - 13/01/2022 à 09h30

Bonjour Hermès,

Bienvenue parmi nous.

Joli pseudo et mission puisque vous êtes le messenger.

Je comprends vos doutes et vos questionnements qui sont légitimes.

Je trouve que votre compagnon est attentionné puisqu'il évite de consommer devant celles qu'il aime.
De plus il en a certainement honte ce qui montre qu'il est conscient de son problème.

L'affronter sera certainement voué à l'échec. De plus il vapote ce qui confirme qu'il répond défavorablement à sa ou ses souffrances.

Il n'arrive pas à gérer ses émotions, ni peut-être à les identifier ou à les accepter. Ses défaites qui font partie de notre condition humaine, il les rumine. Par ex, il se sent minable, il s'auto-juge négativement parce qu'il a acquis des facteurs de vulnérabilité.

Il est donc son propre bourreau, son détracteur intime. Pour cesser ses pensées, il boit ou il vapote. Une thérapie serait idéal.

Alors je vous propose dans un 1er temps de parler de l'ordinaire avec bienveillance. Parler déjà de soi avec sourire, tendresse, c'est permettre à l'autre d'échouer.

Par ex, "J'ai raté mon plat, je regrette de m'énerver pour telle et telle situation, aujourd'hui j'avais la flemme, je n'ai pas envie de cuisiner"... Qu'en penses-tu ?

Mais aussi, "j'ai fait une rencontre intéressante aujourd'hui, notre enfant a fait tel et tel progrès, remercions nous pour ce que nous faisons pour lui, toi tu te lèves pour travailler, moi je prends un congé pour l'éduquer. Comment notre couple traverse cette nouvelle vie familiale...?"

Et si on jouait à refaire le monde, qu'est-ce que tu aimerais du plus profond de ton cœur ?

C'est un travail sur l'égo et sur la communication. L'idée aussi est de développer de la gratitude pour le monde qui nous entoure. On juge en fonction de nos morales mais en disant JE. L'argumentaire doit être cohérent et les reproches nourrissent une estime dégradée de soi.

Qu'en pensez-vous ?

Pépité

Hermes - 13/01/2022 à 11h15

Bonjour Pépité

Merci pour votre retour.

Vous m'avez ouvert les yeux sur le fait qu'il puisse être véritablement conscient de sa maladie.

C est déjà un bon point. Néanmoins, je ne comprends pas comment il en est arrivé là.

Nous avons plein de projets à trois. Ayant une différence d'âge de 18 ans. Le temps qu'il aura avec notre fille sera "potentiellement" plus court qu'un autre jeune papa. J'ai envie que notre fille puisse connaître son papa le plus longtemps possible.

La lettre que je lui ai écrite n'était pas dans le but de le faire culpabiliser. Je ne lui ai pas fait de reproche. J'essaie juste de comprendre et je veux le soutenir et être dans la communication comme vous me le préconisez.

Pepite - 13/01/2022 à 13h42

Bonjour Hermès,

Je comprends votre inquiétude par rapport à votre # d'âge. Cependant la vie nous réserve des surprises à tout âge. J'ai eu un cancer à 47 ans et je ne m'y attendais pas. Ce fût un choc. Depuis je prends soin de moi, 0 alcool, j'apprends à manger sainement et les plaisirs occasionnels prennent tout leur sens. Ils n'ordonnent plus ma (notre) vie.

Vous aimez votre mari, il a de la chance que vous soyez là à chercher à comprendre, à trouver des solutions.

Continuez à partager avec lui ce que vous, vous ressentez, vous redoutez comme vous me l'avez écrit.

Il a certainement besoin de parler et d'être rassuré, comme vous.

Il est temps aussi qu'il s'actualise sur notre culture qui change. Fini la violence comme valeur éducative ou adaptative, fini les schémas négatifs je vois un psy parce que je suis fou. Il en a certainement besoin. Nous en avons certainement tous besoin de faire le "récit de soi".

Si cela le rebute, qu'il écrive dans un cahier.

Nous sommes actuellement dans une culture où le couple, la famille sont à inventer puisque les femmes prennent enfin leur place en tant qu'humain. Cela coûtera, certes, avec des maladresses, pourtant seul le dialogue bienveillant ouvrira les possibles.

Continuez dans votre rôle de messenger pour qu'il enlève ses entraves, mieux ses verrous.

Prenez également soin de vous. Je vous invite à vous inscrire aux mails gratuits de fabuleuse au foyer. Vous verrez, cela vous aidera.

Bien à vous,

Pépité

Hermes - 13/01/2022 à 15h06

Merci Pépité.

Je prends note de vos conseils.

Je vais essayer de trouver le moment le plus opportun pour dialoguer sur la lettre que je lui laissée.

Je comptais attendre qu'il fasse le premier pas suite à la lecture de cette dernière mais je pense qu'il n'ose pas.

Ce n'est pas évident car je suis happée par mon nouveau rôle de maman et qd il rentre le soir je suis complètement hs.

Encore merci.

Prenez également bien soin de vous.

Pepite - 13/01/2022 à 16h12

Bonsoir,

Justement dites lui que vous êtes HS. Que la maternité est éprouvante avec un bébé qui est un tyran domestique.

Cette phrase est de B Cyrulnik que j'adore et qui a codirigé le rapport des 1000 jours. L'avez vous lu ?

Un bébé, un enfant ne doit pas être laissé seul. Notre culture couvre les bébés de bisous puis les laisse seul. Au Japon c'est le contraire. Fiez vous à votre cœur de maman.

J'ai allaité 5 ans 1/2, cododo avec le bébé puis à 3 dans le lit 2m×2m. Nous avons été partenaires avec mon mari pour ce projet. Nous en sommes sortis grands grâce aux difficultés que nous avons surmonté. Aujourd'hui notre bonhomme de 11 ans s'épanouit. Je ne peux pas en dire autant de mon aîné qui se drogue. Lui il m'a connue stressée avec un couple parental très difficile.

Dites à votre mari qu'il vous manque et demandez lui comment il traverse tout cela. Parlez de vous avec ce petit bout qui est fantastique et qui est une merveille de développement.

Prenez des moments même très courts pour vous.

Je suis sûre que vous allez dépassé vos entraves. Nous sommes tous concernés.

Bien à vous,

Pépité

YBEL - 16/01/2022 à 16h58

Bonjour Hermes

Il est très important pour vous de ne pas restez seule

Avez vous envisagez de contacter les associations d'entraide ou les structures a proximité de votre domicile

il existe de nombreux lieu d'accueil et si vous prenez contact avec les bénévoles ils pourront venir vous rencontrer pour en parler et vous apporter leur soutien et leurs expériences

nous accompagnons les personnes en difficulté ou malades de l'alcool et aussi l'entourage

bien à vous

Yves
