

## ET MOI ?

---

Par **Jetehaine2x** Posté le 27/04/2022 à 11h20

Il y a peu une amie m'a fait une remarque très pertinente. Elle m'a demandé comment j'allais, elle connaît la situation de mon conjoint dépendant alcoolique et je dis les choses de la façon dont je les vois. Et à cette question, comment vas tu ? j'ai répondu, il ne va pas bien (pas exactement ces termes), mais le fait est que je n'ai pas répondu si moi j'allais bien ou pas, mais j'ai parlé de mon conjoint. Me serais-je oubliée dans l'histoire ?

Aujourd'hui, je vais répondre à cette question, je ne vais pas bien. Je pleure tous les jours depuis quasiment une semaine. Je souffre de cet inconfort de vie duquel j'essaie de m'échapper tant bien que mal, mais j'ai l'impression qu'il me rattrape à chaque fois. J'ai l'impression de devenir dépendante à l'idée de trouver une solution pour que lui s'en sorte, mais pas pour moi. Je suis épuisée, et je dois continuer à gérer mon travail et mon fils. Je le fais, mais clairement, je ne suis pas à 100% dans ce que je dois faire. Je ne veux pas être parfaite, il y a des jours avec et des jours sans, je le sais, mais la c'est bcq plus de jours sans que avec.

## 2 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 27/04/2022 à 11h46

Bonjour Jetehaine2x,

Effectivement, votre amie a eu une remarque très pertinente. J'espère que le fait d'écrire ces lignes a commencé à vous faire un peu de bien. C'est important de pouvoir écrire que vous allez mal et d'être entendue.

Vous allez mal parce que votre conjoint va mal et que vous essayez de trouver des solutions. Vous avez vous même une remarque très pertinente : "J'ai l'impression de devenir dépendante à l'idée de trouver une solution pour que lui s'en sorte". Oui c'est tout à fait ce qui arrive aux conjoints des personnes ayant un problème d'alcool si elles n'y prennent pas garde : elles deviennent dépendantes du problème de leur conjoint et finissent, dans cette histoire, par s'oublier et passer au second plan.

Jetehaine2x remettez-vous au premier plan. Je vous incite à continuer à parler, à ne pas hésiter par exemple à appeler notre ligne d'écoute. Dans une telle situation il est important de penser à prendre soin de vous, à lâcher prise par rapport à ce problème d'alcool que, de toute façon, vous ne pouvez pas maîtriser. Aménagez-vous des temps pour vous régulièrement, cherchez de l'aide pour vous, brisez votre solitude.

Je vous suggère de prendre contact avec l'association Al-Anon et de rejoindre l'un de ses groupes de parole. C'est une association qui est faite par et pour les proches des personnes qui ont un problème d'alcool. Cela vous aidera à comprendre cette maladie et trouver une distance qui vous permette de mieux supporter la situation et surtout, nous l'espérons, d'aller mieux.

Voici le site de cette association : <http://al-anon-alateen.fr/>

Cordialement,

le modérateur.

---

**Soumare** - 28/04/2022 à 01h24

Courage

---