

## BESOIN DE CONSEILS

---

Par **lulu74** Posté le 14/02/2023 à 13h27

Bonjour à tous et à toutes,

Je suis en couple depuis 2 ans avec mon conjoint et nous vivons ensemble depuis plusieurs mois. Depuis le début de notre relation, mon conjoint sort régulièrement avec ses amis (une fois par semaine minimum). Au début, je participais à ces soirées, qui se passaient rarement bien en raison de l'alcool. Petit à petit, j'ai décidé de ne plus vraiment en faire partie, sauf à de rares occasions. Le souci, c'est qu'il boit énormément lors de ces événements, et que de nombreux événements sont arrivés pendant ces soirées (il se blesse, peut être agressif, se met en danger, a des trous noirs etc etc). Bref, tout un tas de comportements qui sont devenus de plus en plus difficiles à supporter et sont source d'une angoisse profonde pour moi (je ne rentre pas plus dans les détails car il y aurait des millions de choses à raconter). Nous avons beaucoup discuté, et il admet que sa consommation est excessive et qu'il n'arrive pas à se contrôler lorsqu'il est en soirée. La situation est devenue extrêmement pesante, puisque je m'attends au pire à chaque soirée prévue et que je ne supportes plus de l'accompagner car je ne veux plus assister à cela. Je ne le flic pas et je ne le ferai jamais, mais je suis rongée à chacune de ces sorties car j'ai peur de l'état dans lequel il va finir, peur qu'il lui arrive encore quelque chose de dangereux etc etc.

Il se rend compte de son problème et veut se soigner. Cependant, et c'est pour ça que j'écris sur ce forum, j'ai l'impression d'avoir dépassé mes limites. Je me sens complètement "blasée", je n'ai plus goût à rien. Je n'ai plus aucune confiance en lui, car de nombreuses fois il a dit vouloir faire des efforts mais tout recommence toujours. Je me sens désespérée et je ne sais absolument pas comment faire face :

- Comment arrêter de ressasser les épisodes passés? Je suis en ce moment en boucle sur la dernière soirée très récente qui a particulièrement mal tournée.
- Comment ne pas être totalement angoissé lors de ces soirées?
- Comment retrouver ma joie de vivre dans cette situation?

En fait je cherche un moyen de prendre assez de recul et de distance pour ne plus en souffrir et arriver à ne plus penser au fait que je ne vois aucune issue positive à cela. Pour autant, la dernière soirée ayant très mal tournée semble lui avoir fait prendre quelque décision. Mais malgré sa volonté, je n'y crois pas et je ressens de plus en plus le besoin de me détacher de tout ça.

Bref, j'imagine que ce sentiment est partagé par beaucoup d'entre vous et j'aimerais connaître vos conseils pour se protéger face à ce type de comportement.

### 1 RÉPONSE

---

**Force2Courage** - 14/02/2023 à 21h19

Bonjour,

Vous êtes à la période la plus critique pour vous-même, le moment où vous êtes pleinement confronté à vos limites sans trouver d'issue. Nous sommes très nombreux à être passés par là, et nous n'avons aucun conseils à vous donner, la réponse est en vous. Vous êtes la seule à savoir ce qui est surmontable ou pas, à savoir si vous pouvez trouver quelque part au fond de vous un regain de force pour continuer...

La seule chose à faire est de se recentrer sur vous-même, c'est tellement cliché mais il faut prendre soin de soi avant tout. Vous devez vous interroger tranquillement sur la suite, pensez-vous pouvoir prendre du recul ou est-ce que vous êtes déjà au point de rupture, est-ce que vous êtes en mesure de lâcher votre responsabilité envers lui, de dire c'est son problème pas le mien, c'est sa vie et je n'y peux rien... Accepter que vous pouvez le perdre du fait de sa maladie, mais que c'est son choix sur lequel vous n'avez aucun pouvoir.

Il faut prendre de la distance émotionnelle et lâcher prise sur ce que l'on ne maîtrise pas. Certaines personnes ont besoin de prendre de la distance physique pour y parvenir, d'autres vont d'abord devoir toucher le fond pour se recentrer sur eux-même, et d'autres décident de partir et de se reconstruire en dehors de tout ça.

Ce ne sont jamais des situations simples, et je suis au regret de vous annoncer qu'il n'existe pas de bonne ou de mauvaise décision. Mais il est important de choisir une voie dans laquelle vous ne plongez avec lui.

Désolée de ne pas pouvoir vous aider plus que ça dans ce moment. N'hésitez pas à prendre contact avec des professionnels (psychologue, conseillers des CSAPA) qui pourront vous accompagner dans cette épreuve. Ne restez pas seule face à vos problèmes, parlez-en, et ne vous enfermez pas dans le silence et le déni de sa maladie.

Courage à vous

---