

A QUOI BON

Par **gael34** Posté le 18/05/2023 à 21h44

Bonjour,
J'ai déjà fais 2 sevrage, infructueux sinon je ne serais pas là. Mon deuxième était bien parti, 4 mois abstinence....Mais malheureusement pas qu'à l'alcool. Pour faire simple,mon épouse m'avait annoncée une nouvelle vie sans cette addiction. Au lieu de ça, j'avais eu droit à: rien de mieux. Ma vie était fade, sans entrain.Du coup, je me suis remis à boire.
A ce jour, j'ai droit à un ultimatum, soit j'arrête de boire, soit elle me quitte!
Je suis prêt à resubire un sevrage, mais cette fois seul (je veux dire sans quelle y prenne part).
J'aimerais avoir des retours de votre part.
Par avance, merci.

1 RÉPONSE

Moderateur - 26/05/2023 à 17h35

Bonjour Gael34,

Je comprends que parfois arrêter n'apporte pas le mieux-être que l'on espérait. Mais l'alcool n'est pas une solution de long terme non plus. Dans votre cas il y a peut-être un cap à passer que vous n'avez pas franchi encore et il y a peut-être aussi des discussions de couple à avoir avec votre épouse ? Si vous avez une relation "médiocre" (pardon pour ce terme) de part et d'autre l'arrêt de l'alcool ne fera pas de miracles à lui seul et continuer à boire ne fera qu'aggraver les choses.

Votre épouse est peut-être aussi victime de sa co-dépendance : elle s'est adaptée à votre addiction et quand vous changez elle ne change pas en même temps et vous êtes déçu. Alors, même si j'appuie votre idée d'arrêter par vous-même et pour vous-même, intégrer votre épouse à un moment de votre parcours pour l'aider à "changer" elle aussi pourrait être bénéfique. Cependant c'est à vous de décider évidemment.

Je crois que le plus important ici c'est que vous répondez à un "ultimatum" et que vous employez un terme comme "resubir" un sevrage. Ce n'est pas un état d'esprit très favorable. Il faut que vous le fassiez pour vous et parce que vous en avez réellement envie. Le sevrage et l'abstinence c'est aussi une libération, c'est aussi la possibilité de retrouver de nouvelles sensations, de pouvoir faire de nouvelles choses et de se sentir plus léger. Essayez de trouver le côté positif de cette démarche pour vous. C'est important et vous serez alors moins dépendant (si j'ose dire) de l'évolution de votre relation avec votre épouse.

Cordialement,

le modérateur.
