

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE SAIS PAS L'AIDER ..

---

Par **Yoh** Posté le 25/03/2024 à 00h53

Bonjour à tous ,

J'ai rencontré une femme il y a 2 ans et demi , nous étions amis et maintenant nous sommes en couple

On se voyait que les week end au début et on buvait en soirée

Elle abusait un peu mais je me disais que c'était le week end rien de grave

Puis on a commencé à se voir en semaine également et j'ai compris qu'elle buvait tout les jours ou presque

Tout les deux jours elle me fait des crises de jalousies , suppose que je la trompe , insinue , suppose à longueur de journées

Toute ces suppositions et son comportement me déprime je sors plus de chez moi mis à part aller au travail

Je sais pas comment l'aider elle ne veut rien comprendre elle m'insulte et se prend la tête avec moi parfois pendant plusieurs jours d'affilé elle vrille complètement dans son cerveau

Je l'aime mais cette situation s'empire de jour où en jour partir ça serait l'abandonner et perdre cette bataille

J'ai plus l'envie de rien je suis déprimé à force d'entendre ses suppositions et interprétations sur tout mes faire et gestes ,

Sans oublier les trous noir le matin lorsqu'elle a trop bu la veille ..

Merci

## 2 RÉPONSES

---

**Force2Courage** - 25/03/2024 à 12h38

Bonjour,

Je comprend votre désarroi et votre tristesse face à cette situation. Et je vous souhaite tout le courage possible pour y faire face d'une manière ou d'une autre. Il n'y a pas de solution miracle, il n'y a pas de bon ou de mauvais choix. La seule solution acceptable et de prendre soin de vous-même... Ne vous oubliez pas dans ce couple, sombrer avec elle n'est pas entendable, et ne l'aidera pas.

Il faut comprendre que l'alcoolisme n'est souvent pas une cause mais une conséquence. Un alcoolique cache un profond mal-être, et il pense le compenser ou le masquer par cet effet euphorisant ou abrutissant. Mais, passé une certaine dose, l'alcool ne fait que ressortir les plus mauvais sentiments en eux-même, et les exacerber.

Il est dans la nature humaine de fonctionner en couple par un phénomène de transfert sur l'autre. Mais quand la lucidité n'est plus là, ce mécanisme est d'autant plus puissant et déformé. Si je comprend bien, rien dans votre comportement ne peut lui laisser penser que vous êtes infidèle, pourtant elle continue à vous en accuser. Eh bien, c'est parce qu'il s'agit de sa profonde insécurité. Elle pense sincèrement que toute personne normale face à elle, dans son état, ne chercherait qu'à partir, à aller voir ailleurs car elle se sait incapable de répondre à vos attentes. Elle projette sur vous sa haine de soi-même, et suppose qu'il est impossible que vous ne ressentiez pas la même chose que ce qu'elle ressent envers elle-même.

Une fois ce constat posé, que faire? A vous de voir... Seul vous êtes en mesure de savoir si vous pouvez accepter sans rien dire, subir, sacrifier une partie de vous-même pour son bien être. Ou si vous êtes en mesure de l'amener à raisonner sur elle-même, de l'accompagner sur le chemin de la guérison. Mais il faut être conscient que le déclic et la volonté ne peuvent venir que d'elle-même. Seule elle peut faire le choix de s'en sortir ou de se laisser sombrer. Ou enfin, vous pouvez décider que vous êtes votre propre priorité, que vous méritez de vivre une vie sereine et heureuse sans accueillir ses démons dans votre vie.

Dans tous les cas, il ne faut pas rester seul face à son mal-être, il ne faut jouer la politique du silence. Faites vous accompagné, par le CSAPA qui peut vous écouter et vous conseiller, par un psychologue et surtout par vos proches, famille et amis restent vos plus solides alliés. Il est difficile de se remettre d'une dépression, les dégâts sont difficiles à colmater et à cicatriser... N'attendez pas d'avoir touché le fond. Soyez réaliste, ce n'est pas ça qui l'aidera. C'est un sacrifice inutile.

Je vous souhaite vraiment le courage dont vous avez besoin, et le bonheur que vous méritez.

---

**buisson** - 27/03/2024 à 23h55

Bonjour,

Habitez-vous ensemble ? Si ce n'est pas le cas, prenez un peu de distance et voyez-vous un peu moins souvent.

Bon courage à vous

