

REPRISE

Par **Yaou** Posté le 22/05/2024 à 08h14

Bonjour à tous

Je suis mariée depuis 5 ans et on a un enfant de 3 ans. Je l'ai découvert alcoolique depuis la naissance de notre fils même si il l'était certainement avant car son rapport à l'alcool était compliqué. Il a déjà fais une post cure de 6 semaines en 2022 et il revient de 3 mois et demi de cure et post cure début mai. Il a été ensuite chez sa mère puis sa sœur avant de rentrer à la maison lundi. Hier je rentre du travail et il était bourré. 2 flash de rhum et une bière. J'ai de la haine envers lui. Je suis en colère de tt ce qu'il nous fait vivre. Moi qui avait tant d'espoir. Son discours me donnait encore plus l'envie d'y croire. Mais il a rechute hier soir. Pourquoi ? Comment faire pour éviter ça ? Comment accepter la rechute et ne plus être en colère ? Ça me bouffe intérieurement je suis effondré.

Merci de vos retours

1 RÉPONSE

Fleur2Lys - 22/05/2024 à 10h05

Bonjour,

Le pourquoi c'est à lui qu'il faut lui demander quand il sera sobre. Retrouver le cadre de vie liée à son alcoolisation passée a peut-être joué ou peut-être est-ce la pression qu'il s'est mise sur les épaules en voulant tenir son abstinence...

C'est difficile à dire et malheureusement on ne peut pas vraiment s'en prémunir. Après une cure, on conseille souvent de continuer un suivi dans sa ville que ce soit via un CSAPA, une thérapie ou les groupes de parole.

Quant à votre colère, elle est normale. Vous aviez de l'espoir et tout un coup vous avez l'impression de revenir au point de départ. Ce n'est pas le cas. Comme vous le dites, les rechutes font partie du processus. Ça ne rend pas vos sentiments illégitimes.

Vous pouvez vous aussi vous faire accompagner. Personnellement, je consulte une psy chaque semaine et ça m'aide.

Je pense que le plus important c'est de discuter posément avec votre mari quand il sera sobre. Vous pouvez lui exprimer ce que vous nous avez partagé via ce message. En général, on conseille d'utiliser le "je" plutôt que le "tu" pour éviter le "tu me mets en colère" par "je suis en colère".

Bon courage à vous
