

CODÉPENDANCE. CONJOINT GENTIL, ALCOOLIQUE, PARCE QUE BIPOLAIRE....

Par **NADINE** Posté le 04/06/2024 à 23h12

Bonjour à tous,

J'ai lu de nombreux témoignages sur ce forum et d'autres, dans lesquels je me retrouve beaucoup par rapport au cercle émotif, vicieux, de la codépendance...

J'essaye de travailler sur cette codépendance. Où elle commence ? Continuer à aider mon conjoint mais sans trop d'émotions, ni d'attentes...être un Super Héros quoi ! ou un vampire (froid, distant du problème) Qui peut faire ça tout en gardant son empathie et son intérêt pour l'autre ?!

Voilà mon histoire, j'essaye abrégée pas facile de faire court.

Cela fait 23 ans que suis avec mon conjoint C'est un homme gentil, artiste, décalé. Le début de notre relation à probablement commencer sur la dépendance affective et mon besoin d'être aimée. Lui d'être admiré par une femme plus jeune (j'ai 14 de moins que lui). On a pas eu d'enfants en commun. La/les maladies étant en partie responsable je pense. Quitter une personne avec qui vous êtes depuis longtemps est tout aussi dur, qu'il y ait ou pas d'enfants. Car la codépendance est là.

Mon conjoint a toujours été un original, un peu borderline, parfois caractériel, mais aussi d'une grande gentillesse et générosité. Il m'aimait tellement et me le disait tous les jours. Avant de me connaître il a eu des épreuves de vie difficile et un travail épuisant moralement pour un hypersensible comme lui. Longtemps nous avons cru que son moral, ses hauts et bas, sa dépression, finiraient par passer. Mais avec le temps c'est l'alcool qui s'est installée, avec le mélange de médicaments et puis un diagnostic bipolaire de type 2, plus difficile à cerner que le type 1. Sa bipolarité se mélange avec sa personnalité décalée, artiste, originale... Personnalité qu'on adore au début, le pourquoi je l'ai aimé et ensuite personnalité que je trouve insupportable aujourd'hui... Il est constamment à côté de la plaque ou à l'ouest ou dans son monde...et moi comme un satellite je suis A-côté.

Ca fait dix ans que nous sommes dans cette spirale. Entre cures de sevrages, rechutes bipolaires sans alcool, rechutes bipolaires avec alcool. Phases de répit de stabilisation qui ne dure jamais plus de 4 mois et jamais 6 mois sans qu'il y ait des problèmes. Quand il est stable, il est très calme. En phase maniaque s'il ne boit pas il lui faut absolument des projets, rarement réalisables dans l'immédiat et il n'a pas le temps de s'y consacrer vraiment puisqu'il rechute. Dans les moments où il est stable, on réussit à parler de nous. Mais il ne s'est jamais vraiment projeté dans notre couple, pourtant il me soutiendra le contraire. C'est toujours l'effet miroir dans nos conversations. J'essaye de lui exprimer mes sentiments, mon vécu à ses côtés mais ça ne fonctionne pas.

J'ai tout essayé avec lui. Je suis passée par toutes les phases. Il a fait plusieurs chutes à cause de l'alcool et mélanges de médicaments. de l'épilepsie aussi. Il s'est cassé une épaule, déplacée l'autre et encore l'autre... les côtes plusieurs fois, dernièrement encore les côtes fracturées, il ne peut plus bouger et souffre pendant des jours mais dès qu'il peu, il va reboire de plus en plus.

Là je préfère éviter de lui parler. Je sais que je ne peux rien faire. J'essaye de sortir de l'émotion de plus en plus. Je dois faire la distinction entre l'homme alcoolique, bipolaire, et celui dont je suis tombé amoureux mais qui n'est plus là depuis bien longtemps. C'est parce que je me raccroche à se souvenir de lui quand il était "bien portant" que je reste. Son image évidemment s'est dégradée, lui qui était si beau ! Je suis triste pour lui, pour nous. Il méritait mieux de la vie et moi aussi. Une vie à deux ça se construit ensemble. En théorie il le sait. En pratique il n'y arrive pas. Ne le peux pas.

Je voudrais tellement qu'il ouvre les yeux sur note vécu depuis 10 ans. Mais je sais que c'est un homme malade. Que nous sommes dans un couple bancal, toxique, codépendant. Tout ça il n'arrive pas à l'analyser, à le voir... et pourtant il est érudit, cultivé, intelligent, mais pour tout ce qui est théorique. La vie simple, côte à côte, des décisions pour notre bien-être. Il ne sait pas faire. Et c'est déjà trop lui en demander. Alors je me dis : il ne peut pas, il n'y a pas de couple.

En tant que conjoint-aidant, même si je ne veux plus être dans la codépendance, celle-ci existe malgré moi. Je suis obligée s'assister ou de veiller en cas de chutes ou de dégradation trop excessive de la personne. Et finalement, même les conseils peuvent nous culpabiliser parce que nous restons des gens responsables. Par exemple le fait de lire que : l'entourage est tellement important pour le rétablissement du malade. Evidemment que l'attitude de l'entourage est importante. Alors en tant que conjoint on se dit qu'il faut rester et continuer à soutenir, aimer...même si on y arrive plus...rien qu'en l'écrivant je sens déjà monter la révolte en moi. Révoltée par cette situation dans laquelle je me sent piégée, parce que mon conjoint bipolaire-alcoolique sera toujours le malade et ira toujours plus mal que moi, donc ce sera toujours à moi de prendre soins de lui. Et j'ai le devoir de ne pas le ramener à ses maladies en permanence. Mais comme la situation ne me convient plus qu'il soit ou pas dans l'alcool, cela devient insoluble. Je reste parce qu'il est malade. Quand il va mieux l'apaisement revient mais je me dis qu'il faut prendre des décisions, mais j'aurais aimé les prendre à deux et ne pas lui imposer une séparation. Ce serait plus simple si il pouvait, tout en prenant en compte la maladie, mettre en place un cadre stable pour nous deux.

Nous avons convenu d'une séparation de logement mais si je ne le fait pas moi-même il ne le fera pas. Nous avons longtemps le projet de changer de région pour revenir dans ma ville d'origine. C'était un projet qu'il n'a jamais pris en main. Alors je l'ai fait il y a six ans. Pour le fuir, aussi, mais toujours avec l'espoir que ça aille mieux. Nous avons fait des aller et retour entre nos deux villes pendant deux ans.

Rien n'était réglé de son côté, l'alcool revenait cycliquement. Mais toujours l'espoir que ça change. Il m'a rejoint dans ma ville où il est mieux pris en charge, mais ne guérit pas pour autant. Rechutes de plusieurs façons. Et le temps passe, le temps passe... Je vieillie et lui aussi... Je vais être son infirmière toute ma vie. Il me soutien qu'il m'aime et c'est sûrement ce qui me fait rester. Moi j'aimais l'homme qu'il était avant. L'homme stable...présent... Mon cœur s'accroche à une illusion de partenaire de vie.

Je suis en démarche pour qu'il reste dans notre appartement (à mon nom) et que moi je déménage. Idéalement ça devrait être à lui de déménager. Mais il ne peut pas faire de démarches quand il va mal. Quand il va bien il ne s'est pas faire, il a besoin de moi pour son administratif (oui je devrais le laisser se démerder). Quand il est « bien » c'est-à-dire, ni dans l'alcool, ni en crise bipolaire je lui parle qu'il trouve un appartement. Je l'aide pour ça, pour tout. Mais non, il est tellement compliqué dans sa tête que les solutions qu'il cherche pour partir son démesurées : « Je vais trouvé un local pour ma musique dans lequel je pourrais dormir et te laisser un peu respirer... puisque tu as besoin d'espace et que tu en a marre de moi ».... Voilà ce qu'il peut me dire. Alors je me dit qu'il ne comprends vraiment rien, ne vois rien, n'entends rien.

La personne qui est sensé m'aimer et proche de moi est aux antipodes de mon vécu à ses côtés.

Donc c'est à moi de partir. De tout mettre en place pour qu'il soit en sécurité. Et même en étant partie de continuer à veiller sur lui...

Où est la codépendance dans tout ça ? Quand on est avec quelqu'un depuis si longtemps, que cette personne est gentille mais aveugle. Il se victimise aussi. Il ne comporte plus comme un partenaire de vie responsable. Mais ça, même san maladie beaucoup de couples le vivent. Est-ce que la maladie de la personne fait qu'on y est plus attacher et qu'on l'excuse de ses comportements. On lui pardonne toujours. Le déresponsabilisant de ses attitudes. Et au final, on sacrifie sa vie pour l'autre, veiller sur lui, rester à ses côtés... ce n'est plus de l'amour... je devient sa mère, son infirmière... Bref j'arrête parce que ça pourrait durer longtemps ce témoignage....

Bref, j'en suis à : trouver le courage de vivre séparément de lui. De déménager, là où lui n'en ai pas capable. Toujours avec l'espoir qu'il change, que ça change... Mais au moins je me serait mise à l'abri... si ce n'est pas encore un leurre. Parce qu'évidemment, financièrement c'est moins pratique d'être seule.

2 RÉPONSES

Fleur2Lys - 13/06/2024 à 09h49

Bonjour Nadine,

Outre la co-dépendance, la relation avec un homme alcoolique peut nous faire entrer dans la matrice de Karpman où deux personnes vont tour à tour endosser trois rôles : la victime, le sauveur, le bourreau.

Une lecture sur ce sujet vous aidera à y voir plus clair sur ce jeu psychologique.

Vous êtes la compagne de cet homme, vous n'êtes pas ni sa mère, ni sa psy, ni sa secrétaire et ni son infirmière.

Vous avez le droit de vivre ailleurs pour aller mieux et vous n'êtes pas responsable de votre conjoint qui est adulte. Vous pouvez le soutenir mais vous ne pouvez pas contrôler sa vie même s'il vous y incite par confort.

Vous n'êtes pas à son service et ce n'est pas l'abandonner que l'admettre. Il faut savoir être égoïste et penser à soi. Cela ne remet pas en cause vos sentiments mais cela remet votre bonheur entre vos mains.

Bon courage à vous

NADINE - 13/06/2024 à 12h56

Merci Fleur2Lys pour ta réponse.

Oui je dois trouver le courage d'habiter seule de mon côté. Là il "va mieux" car encadré.... Mais il faudra quelques semaines avant qu'il redevienne stable. J'ai du mal à rester ferme et distante.

Je l'accompagne et mon sentimentalisme revient vite dés qu'il est psychiquement accessible. Je le materne sans le vouloir, mais de faite c'est le cas, puisque je surveille que tout aille bien, qu'il prennes correctement ses médicaments...etc. J'ai vu avec les médecins, de réduire progressivement la dose d'alcool pour son sevrage à domicile avant la cure que nous attendons... Je crois qu'il recommence à bire un peu plus en cachette que la dose accordée pour le sevrage (+valium).

Par contre je ne prends plus la tête avec son attitude. Mais je veille : qu'il ne tombe pas par exemple, comme c'est arrivé beaucoup ces jours-ci... il est désorienté aussi parfois.

Je suis avec lui, comme on peut l'être avec un p'tit vieux malade...à qui on ne demande rien, juste de ne pas se faire mal.

Oui je lis des choses sur la dépendance affective, triangle de Karpman. Et je reçois bien votre message Fleur2Lys. J'ai des actes à poser. Des choix à faire.

Merci
Bon courage vous également