

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 30/09/2014 à 03h36

bonjour à tous, c'est la 1ere fois que je publie sur un forum; je vis avec mon mari depuis 20 ans et cela fait 15 ans qu'il est alcoolique; il a commence quand je suis tombe enceinte de ma 1ere fille car sa mere est decedee quand il etait enfnat et il avait un manque!depuis c'est une vie de hauts et de bas il a deja arreté 2 fois 1 an sans traitement.il y a 2 ans il a fait une pancréathite ca l'a calmé 3 mois seulement.j'ai essayé le dialigue, les menaces,... j'ai souvent cédé pour eviter les conflits mais là je sature!on a changé de lieu de vie pour els dom tom et malgre cela ca empire!mes enfants en ont marre il jure et promets d'arreter mais ne tiens pas 1 jour; je vis les bouteilles cachees, il remplace l'alcool par de l'eau pour pas que je vois mais là par exemple ce soir il est tombé et c blesse; rien de grave mais il est tellement plein qu'il s'est rendormit!et tout ca devant mes enfants qui sont malheureuses bien sur.je ne sais plus quoi faire je me pose la question de le quitter car j'en peu plus mais je l'aime et sans moi il n'est rien; si je le quitte que va t-il devenir? en meme temps il faut que je pense a moi et mes enfants !je voudrais tellement qu'il arrette et accepte de se faire aider mais il dit qu'il n'a pas de probleme!que faire dans ce cas!sachant que j'ai deja essayé le dialogue dans ce cas il pleure et me dit qu'il arrette mais recommence!merci de votre aide si vous pouvez m'eclairer un peu je suis perdue.

## 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 30/09/2014 à 14h08**

Bonjour,

Ton mari est alcoolo dépendant et c'est une situation difficile pour l'entourage. Lui seul peut décider de s'en sortir. Les combines de refaire les niveaux avec de l'eau et de planquer les bouteilles, j'ai pratiqué !!! Tu l'as dit le dialogue peut aider mais ce n'est pas suffisant. C'est à lui de faire ce premier pas et décider de se soigner. Dis lui que tu le comprends que tu le respectes et que tu ne le juge pas mais qu'il faut qu'il prenne les choses en main.

Je te conseille vivement le groupe de parole AL ANON qui est un groupe de co dépendants à l'alcool ou tu trouveras beaucoup de soutien et d'écoute. D'autres conjoints sont dans ton cas. Il faut que tu le vive mieux et ces gens peuvent t'aider. C'est parfaitement anonyme et gratuit. Si tu comprends mieux cette maladie et comment vivre avec pour le conjoint, tu augmentes tes chances de trouver une sérénité et que lui aussi aille mieux.

Aller, courage.

---

**Profil supprimé - 01/10/2014 à 00h37**

merci beaucoup sebastien; as tu arreté toi? ca fait tellement d'années que je desespere; aujourd'hui il s'est mis en maladie pour depression il m'a dit qu'il deconnait et qu'il avait besoin de mon soutien; j'ai donc dis ok et ce soir en rentrant du boulot il dort car bourré encore!mes filles m'avaient prevenu par telephone!si je ne suis pas a cote de lui il bascule; j'avous que je perds pied!je vais aller voir ce forum et continue a me battre merci encore

---

**Profil supprimé - 01/10/2014 à 17h41**

Bonjour Let

Oui j'ai la chance d'avoir arrêter totalement tout alcool depuis plus de 4 ans et c'est ce que je peux souhaiter à ton mari. Je comprends tellement cette détresse que je suis un peu démuni pour te répondre. Puisque le dialogue semble un peu présent malgré tout et qu'il t'a demandé ton aide, propose lui de se faire aider, il n'y arrivera pas tout seul, c'est trop dur.

Tu sais malgré tout il faut que tu t'efforces de ne pas le contrôler ( ça pourrait avoir l'effet inverse) de ne pas le juger ... C'est une terrible maladie et c'ets l'alcool qui commande. Ce n'est pas lui qui tient les manettes de son cerveau. Vraiment je t'encourage de te rapprocher d'un groupe de parole pour l'entourage de l'alcoolidépendant, ça te fera le plus grand bien et tu n'as aucune gêne à ressentir. Tu seras entendue et soutenue et tu en as besoin. \*

Allez courage et donne de tes nouvelles.

Sébastien

---

**Profil supprimé - 05/10/2014 à 17h38**

Bonjour,

je suis une conjointe d'un malade alcoolique abstinent depuis peu; Si je peux me permettre Sébastien a raison je suis allée dans une réunion Alanon et j'ai trouvée une écoute attentive tu peux parler sans être juger c'est important.

Je vais aux réunions fermées seulement car les réunions ouvertes sont différentes j'y suis allée mais je n'ai pas pu parlé je trouve que les AA sont très "fermés" enfin ils restent entre eux et je me suis sentie très à l'écart mais les réunions fermées m'ont énormément appris ma vie est totalement changée. Mon mari à commencé à se rendre en réunion il est très content . Essaie tu trouveras sans doute difficile de pousser cette porte mais cela vaut le coup d'essayer jamais je n'aurais penser qu'un groupe de paroles aurait pu m'aider ainsi. l'alcool avait tout détruit nous revivons ..... Bon courage à toi. cécile

---