

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE CONSEILS

Par **Profil supprimé** Posté le 15/10/2017 à 10h04

Bonjour,

Voilà...c'est un peu perdue que j'ai commencé à lire le forum... et la boule au ventre que je m'y inscris.

Mon compagnon depuis 1 an abuse de l'alcool et je crois que je m'y prends mal pour l'aider.

En lisant 2-3 témoignages, tout de suite je reconnais la situation que je vis actuellement . C'est à la fois rassurant car je me sens d'un coup moins seule mais ça me fait aussi peur car je comprends l'ampleur et la difficulté de la tâche qui m'attend pour aider l'homme que j'aime.

Il ne suffit pas de lui dire « stop, arrête de boire »

J'ai tendance à être directe et franche .. ce qui n'est pas du goût de mon homme qui pense que je le juge et le dénigre.

Et aujourd'hui, le couple souffre, son fils aîné lui a très mal parlé, sa fille raconte à ses grands parents qu'à un moment, elle se souhaitait plus vraiment venir voir son père le vendredi soir pour le voir bourrer et l'étendre ressasser les mêmes histoires. Et moi, je perds mon sens froid avec lui.

Lui reste dans le déni... et se pose en victime.

Que faire ?

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/10/2017 à 22h47

Bonsoir Rose,

Etant moi-même alcoolique mais abstinente, je ne me sens pas de taille à t'aider mais je te mets le lien des Alanons et je t'invite à leur lancer un petit appel téléphonique : <http://al-anon.fr/>

Les Alanons, regroupent les parents, enfants et conjoints d'alcooliques.

Je ne veux pas être négatif car tant qu'il y a vie, il y a de l'espoir, mais si ton compagnon est dans le déni, tu ne pourras pas beaucoup l'aider. Toi, fais-toi aider par les personnes qui ont vécu ou vivent la même situation.

bon courage

salmiot1

Profil supprimé - 17/10/2017 à 19h32

Je suis moi-même alcoolique ! Mere d'un enfant en bas âge ! Une séparation ! Un jugement ! La privation de votre bébé de temps en temps (j'ayant qd même la plupart du temps) ! ET tt s'accélère ! ET les soirées solo je bois pour oublier tt ça

Votre mari a déjà bcp de chances d'être encadré ! Que vous soyez consciente de la situation et prête à l'aider ! Pour moi dans un premier temps l'alcool dur synonyme de solitude ...puis d'habitude et maintenant ça en est devenu une addiction !

Changez vos habitudes ! Changez lui les idées ! Mettez le pdt qq temps dans une situation où il sera tellement bien qu'il ne pensera pas à boire ! Un ciné ? Une balade !? Un musée !?

Moi qq à mes côtés en ce moment conscient de la situation (car en ce qui me concerne étant seulepersonne ne s'en doute ! ET évidemment par honte je n'en parle à personne !!!) ça m'aiderait bcp ! Je peux vous dire que qd on est alcooliqueon a bien se dire dans le dénion est conscient de la situationc'est certain !

Donnez moi des nouvelles sur l'évolution !

Bon courage à vous

Profil supprimé - 21/10/2017 à 22h40

Merci Fleurette pour votre réponse.

Ça m'aide à comprendre...

Le week-end dernier a été désastreux. Nous avons reçu sa maman et son mari. Il a été saoul dès le premier dîner vendredi soir....

Résultat, je n'étais très tendue, sa maman très affectée, son mari démunie et en colère à la fois. Et tous, on n'a su que faire ... il a commencé à devenir désagréable avec sa maman à compter du moment où elle a tenté de lui dire stop..

Ensuite semaine tranquille..

Hier soir il est rentré du travail de bonne humeur.. nous avons pu un peu discuter, j'ai pu lui confier mes craintes et il a avoué à demi mot qu'il abusait... puis il a vidé une bouteille de whisky dans la soirée sans doute parce qu'il a prit notre discussions pour des reproches... puis à nouveau du coup, de l'agressivité Verbale du genre je le juge, trouve toi quelqu'un d'autre, on n'est pas fait pour être ensemble ...etc... alors que 3h avant, j'étais La femme de sa vie.

Je lui ai proposé de partir un we en amoureux pour casser le quotidien... on verra.. son père m'a dit que oui, l'était sûrement conscient de la situation.. il devrait lui parler demain. Ils sont très proches et mon ami n'osera pas lui répondre comme il le fait avec moi. A suivre....

Je vais suivre vos conseils... je reste à votre écoute..

Quant à vous, que vous dire à part que l'entourage souffre autant ... que vous avez un jeune enfant qui vous aime, vous aimera quoique qu'il arrive...

J'ai élevé seule ma fille aussi donc je comprends votre situation. C'est dur. Il faut être forte. Mais un enfant vaut tous les efforts du monde ... accrochez vous ... et tenez moi au courant.

Bon courage à vous aussi et merci pour partager votre temps.

Profil supprimé - 26/10/2017 à 12h51

Bonjour,
je viens vers toi pour exprimer ce que j'ai appris mis doucement en place, je tiens à préciser que je suis abstinent depuis 7 ans, que je fais parti d'une association groupe de parole dans mon département et que nous nous rencontrons tous les mardis soirs, l'entourage partage nos réunions.
j'ai appris que l'entourage est le plus mal placé pour aider(a cause de l'affect) car nous "les dépendants" nous nous sentons jugé, inférieur, incompris et j'en passe.
l'alcoolisme est la maladie des émotions, et donc chaque dépendant doit prendre conscience de son mal être et accepter sa dépendance ce qui je te promets n'est pas simple à faire mais à mon sens on doit en passer par là.
en ce qui concerne l'entourage, il doit apprendre à vivre pour lui, faire ce qui est confortable pour lui, et surtout ne pas penser et croire qu'il abandonne l'autre car ce n'est pas la réalité, c'est l'aider à prendre ses propres choix même celui de sombrer encore plus. Mais cela reste son choix pas celui de l'entourage.
la communication positive , exprimer ce que son alcoolisation provoque chez toi: tes peurs, ton sentiments d'impuissante, le mal que tu ressens au plus profond de toi, peux aider à ce fameux déclic que l'on a besoin pour comprendre que nous sommes dépendant.
je tiens à préciser que j'ai compris que j'étais dépendante lorsque j'ai arrêté, j'ai beaucoup appris sur la maladie avec ces groupes de paroles et je suis consciente aujourd'hui du mal que l'on fait à notre entourage.
et je termine avec ces mots: l'égoïsme c'est vouloir que l'autre s'occupe de nos besoins avant les siens, c'est prendre pour soi au détriment de l'autre, c'est croire que les autres sont responsable de notre bonheur. donc plus tu t'occuperas de tes besoins à TOI mieux toi tu vivras mieux et cette joie sera positive pour tous les être qui t'entoure. Je t'envoie un chemin de roses rouges vers ce sentiment de bien être. merci merci merci
