

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

SI TRISTE

Par **Profil supprimé** Posté le 24/01/2018 à 16h10

Aujourd'hui, je me sens réellement vide.

Cela fait une semaine que j'ai demandé à mon conjoint de quitter le domicile (en espérant bien sur que ça allait le faire réfléchir...) Mais ceci n'était qu'une réelle illusion...

Voici ma situation : cela fait 6 ans que nous sommes en couple, et nous avons une petite fille de 2 ans et demi. Monsieur est dépressif, alcoolique et très fort consommateur de cannabis.

J'ai 36 ans, il en a 44.

Nous avons tout essayé : les psy, les hospitalisations de jour en service d'addictologie, les consultations avec des professionnels...

Il tient quelques temps... Puis tout revient...

J'ai espéré... espéré... Et puis je me suis rendue compte qu'il ne s'en sortirait pas.

Son noyau est tellement dépressif, qu'il est attiré par tout ce qui le détruit.

Il a beau m'aimer ainsi que la petite, rien n'y fait.

Je suis si triste... triste de me retrouver seule avec ma petite fille.

Samedi soir, n'ayant pas de ses nouvelles depuis qu'il était parti (mercredi dernier). Je suis allée voir dans un bar où il avait l'habitude d'aller. Je l'ai vu. Il était ivre mort. Il tombait. Avait les yeux totalement défoncés (par quels produits exactement ???.... Mystère....)

Je suis rentrée, j'ai pleuré toute la nuit.

J'aurais voulu le secouer lui dire "arrête ! je t'en prie arrête !", le prendre et le ramener au chaud dans notre domicile.

Mais pourquoi faire ? pour avoir à nouveau avoir une vie d'angoisse permanente...

Alors je suis rentrée avec toute ma culpabilité et mon impression de le faire foncer droit dans le mur.

Le savoir seul, dans les bars, au maximum de son auto-destruction me rend malade

Quel sera l'issue ??? elle me semble réellement fatale et je me demande quand est-ce que mon téléphone va sonner pour m'annoncer qu'il a été retrouvé inerte 😞

merci de m'avoir lue...

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/01/2018 à 16h57

Bonjour Chrystal,

Ton message est touchant et malheureusement ressemble à tant d'autres ici.. Je crois que tu as fait la meilleure chose possible pour le moment, penser à toi et à ta petite. Ta réaction et lui dire ce que tu ressens sans jugement, juste ce que tu ressens, sera peut être source d'une réaction chez lui.

Si un jour il retrouve l'énergie pour essayer un nouvel arrêt il y a quand même peut être des pistes encore à explorer. Une post cure de longue durée pourrait lui laisser un peu plus de temps pour d'une part se reconstruire un peu plus et d'autre part soigner un minimum sa dépression dans un cadre "rassurant".

Et puis, ayant eu sensiblement le même parcours que lui, en particulier sur la sensation d'autodestruction, j'ai envie de te dire d'aller regarder sur le net ce que tu trouves sur l'ultra ou l'hyper sensibilité. Je ne sais pas ce qu'il en est pour lui, je ne veux pas te donner de faux espoirs, mais ce fut une clef pour moi pour me comprendre et recommencer à m'aimer un minimum.

Pour l'instant essaies de prendre soin de toi, tu peux trouver du soutien auprès d'associations (l'anpaa, les "centres mentionnés sur ce site, les aa pour l'entourage) qui s'occupent de l'entourage, la co dépendance est quelque chose de destructeur... En parler et ne pas rester seule avec ça peut t'aider un peu.

Lui trouvera peut être le mur assez gros pour réagir, et c'est un peu ce qu'il cherche inconsciemment à travers tous ces excès.

Prends soin de toi, ta petite(et peut être lui) en aura besoin...

Profil supprimé - 27/01/2018 à 22h14

Je te remercie pour ta reponse...
Cela fait tellement de bien d'en parler même si cela est douloureux.

Il est vrai que, en parcourant le forum, j'ai trouvé beaucoup de similitudes dans les messages.

Tu parles de l'hypersensibilité et je crois en effet que cela est une bonne piste. On m'a également parlé du syndrome de "l'enfant précoce".

Quels ont été les méthodes pour "aller mieux" ?

Depuis la publication de mon 1er message, c'est incroyable comme j'ai du faire preuve d'une force constante. Entre l'inquiétude, la culpabilité, la tristesse, les remords...
Et puis le jugement de mon entourage (parents, beaux parents...) : il ne changera jamais !

Je me suis renfermée chez moi avec ma fille. A faire en journée beaucoup d'activités, des sorties.
Ét le soir, je retrouve ma petite bulle avec beaucoup de plaisir même également beaucoup de tristesse...

Profil supprimé - 05/02/2018 à 13h31

Bonjour Cristal,
Desole de ce temps pour repondre...

Tu parles de l'hypersensibilité et je crois en effet que cela est une bonne piste. On m'a également parlé du syndrome de "l'enfant précoce".

Ce sont je pense des pistes à creuser pour toi, pour lui, cela peut vraiment l'aider dans sa reconstruction.

Quels ont été les méthodes pour "aller mieux" ?

Le declin pour à nouveau décider de se faire aider et arrêter viendra(malheureusement) de lui.

Au vu de ce que tu m'as dit avant, il devrait pour choisir sa cure ou post cure, prendre en compte les raisons de ses reprises les fois d'avant. Peut être envisager une post cure assez longue pour déjà régler un peu la depression, lui laisser le temps de stabiliser un peu plus sa vie sans alcool.

Puis dans ce temps voir ce qu'il peut trouver sur la gestion des émotions et mettre en valeur son hypersensibilité au lieu de la subir de plein fouet.

Il n'y a pas de recette miracle, mais une multitude de petites choses, ça sera à lui de trouver ce qui lui va.

D'ici là, essaie toi de ne pas rester seule face à ça, à porter des poids qui ne sont pas tout à fait les tiens...

Je te souhaite qu'il trouve l'énergie de réagir.

Prends soin de toi et de ta petite..

Profil supprimé - 06/02/2018 à 15h05

Bonjour Cristal

je viens de m'inscrire et viens de vous lire.....

j'ai la même peine, le même désarroi, le même vide.

je pleurais devant votre message, parce que peut être je me sens moins seule.

moi, il est parti il y a une semaine, 3 ans de relation.....

je l'ai vu boire, aller dans les bars, ne plus pouvoir marcher, uriner sur lui.....

les insultes, la violence.....

et puis il y a l'homme, qui n'a pas encore bu, gentil, aimant.....

on allait commencer une vie à deux, chez moi.....mais je me demandais si cela allait être possible.....

a priori, non....mais maintenant qu'il est parti, je me sens si coupable.

pour lui, il est parti parce que je suis impossible, tout semble être ma faute...

j'aimerais ramper pour "une dernière soirée à ses côtés" maisà quoi bon.

tout va recommencer. j'ai de la peine d'y avoir tant cru, d'avoir tant espéré.....et voilà, plus de vie.

Bonne journée à vous,
