

MON COUPLE NE TIENT QU'À UN FIL

Par **Profil supprimé** Posté le 01/08/2018 à 06h10

Bonjour

J'ai décidé de m'inscrire sur ce forum dans l'espoir de recevoir une aide de votre part

J'ai 56 ans et j'ai toujours consommé de l'alcool chez moi plutôt l'après midi le soir quand j'étais sûr de ne pas sortir en voiture jamais à grosses doses juste pour me sentir bien pour que ça ne se voit pas trop avec ma femme et mes enfants

Ça dure depuis toujours, ma femme s'en est rendu compte à plusieurs reprises a toujours tout gardé pour elle mais après m'être calmé quelque temps ça recommençait de plus belle et la un jour elle me dit tu t'occupes de ton cas où je le dis aux enfants je vais donc dans une association je rencontre une éducatrice spécialisée le courant passe bien mais après quelque mois je remet ça c'est mon plaisir jusqu'à ce que ça explose en fin d'année 2017

Ma femme me dit là s'en est trop tu le dis à tes enfants ou s'est terminé entre nous

Ah que ça été dur j'ai eu la peur de ma vie je me suis beaucoup occupé de mes enfants jusqu'à ce qu'ils partent chacun de leur côté avec un très bon métier en poche ils m'adorent

Donc un soir je prend la décision et pas de jugement de leur part me trouvant courageux de leur avoir dit ils décident tous les deux de rentrer le week end suivant malgré qu'ils soient à 700 km de notre domicile et la s'engage de grosses discussions réunions entre nous ...

Résultat je m'engage à le dire à mon médecin traitant auquel je demande qu'il m'envoie chez un médecin addictologue dur dur !!!

Là coup de bambou Plus d'alcool du tout !!! Ça c'est difficile à assumer le regard des autres ne plus prendre d'alcool trouver des excuses très très dur à vivre mais il le faut

L'addictologue me renvoie dans cette fameuse association me prend rendez vous avec l'éducatrice que j'avais abandonnée et une psychologue (je m'attendais à autre chose en matière de psychologie !)

Voilà pas facile de raconter mon parcours il faudrait plus de précision mais la j'attends vos questions pour vous répondre plus précisément sur plusieurs points

Et bien figurez vous qu'après tout ça j'ai recommencé mes conneries un petit verre dans le placard apéro on remet la bouteille à niveau avec de l'eau oh comme je me sens bien ! J'en reprend un autre juste ce qu'il faut pour ne pas que ma femme s'en rende compte : Ben t'es bizarre ce soir t'aurais pas repicolé et la je jure que non mais un jour ça va trop loin on perd son éloquence etc ...

Et la je lui avoue c'est la cata ma femme désespérée il y a de grosses disputes je me barre de chez moi un soir revient dans la nuit donne beaucoup de soucis à toute ma petite famille ...

Mes enfants acceptent ma rechute mais me harcèle depuis un mois pour que j'aille voir un psy privé qui analyse plus profondément ma personnalité et moi je ne veux pas ce ne sont pas ses personnes qui me feront arrêter je compte que sur ma motivation je suis bien parti depuis le début de l'année j'ai fait de gros efforts pris des décisions pas faciles je prend cette rechute s'il y a un mois comme une étape je vais y arriver mais la ils ne me croient plus

Je vais terminer : aujourd'hui ça fait un mois que je n'ai pas bu une goutte d'alcool et franchement je ne suis pas du tout en manque l'ambiance est pourrie dans notre couple malgré 15 jours passés en vacances avec ma femme je prend de plus en plus conscience que j'ai pourri notre couple je comprends la réaction de ma femme

Je ne me trouve pas d'excuses j'ai un problème de dépendance mais la vie de couple n'a pas été facile depuis une douzaine d'années j'ai supporté énormément de choses chez ma femme elle s'est installée à son compte dans une profession libérale elle a gagné pas mal d'argent ce qui a permis plein de choses mais à quel prix !!

Comme quoi on a tout pour être heureux pas de soucis d'argent mes enfants une super situation ils ne m'ont jamais donné le moindre souci et aujourd'hui j'en suis la je suis dégoûté mais consient que j'y suis pour une très grande part

Excusez mon discours un peu décousu pas facile de raconter une longue période il y a tant de choses à dire !!!

Merci de m'encourager j'y crois je vais y arriver

Paoul

L'alcool est vraiment un poison

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/08/2018 à 12h19

Bravo paoul pour ton courage et continue l'abstinence ! Moi aussi j'ai gâché tant d'années à cause de ce satané poison ! Moi je vois que l'abstinence c'est une superbe nouvelle vie qui commence ! Tu tiens le bon bout.

Profil supprimé - 07/08/2018 à 14h53

Merci Loulou ça fait du bien de voir qu'il y a des gens qui te soutiennent

Je ne sais pas si tu es un homme ou une femme mais la grosse difficulté sans machisme aucun pour un homme c'est quand tu refuses tout alcool lors d'un apéro ou autre j (c'est rare et ça m'arrange) je trouve que ça passe mieux chez une femme mais moi on me regarde comme un extra terrestre très dur à vivre il y a des invitations à venir que j'appréhende beaucoup

En tout cas je te rassure je vais super bien je fais du sport en salle j'en ai toujours fait mais chez moi le fait de quitter la maison me fait un bien fou je vois du monde l'ambiance est très bonne c'est ce qu'il me fallait je suis quelqu'un de très relationnel

Merci encore, n'hésite pas à me donner des conseils

J'oublie une chose dans mon grand témoignage je me suis aperçu que j'avais fait énormément de fautes d'orthographe je m'en excuse ça ne me ressemble pas j'ai écrit très vite sans relire

Cordialement
Pauroi

Profil supprimé - 07/08/2018 à 15h46

Je suis un homme 38 ans, et c'est vrai que c'est pénible de trouver la bonne excuse pour ne plus boire. Bon moi tout le monde me connaît comme gros bringueur depuis des années, donc j'ai décidé de dire que j'arrête pour la santé en disant que l'alcool ne me convient plus et que ça me fatigue plus qu'autre chose (déjà que je fume plus d'un paquet de clopes par jour.....) .mais bon je sais que mon entourage a bien vu que j'avais un problème avec l'alcool quand même 😊 en tous cas, je ne veux plus que les gens se permettent de me faire des remarques, ni de me juger donc je n'en bois plus et c'est tout. Et le Perrier tranche vu la météo en ce moment ça passe extra aussi 😊 mdr

Profil supprimé - 07/08/2018 à 21h19

Bonjour pauroi et Loulou

Je suis un homme de 30 ans et je me retrouve dans ton récit pauroi. Hier 1^{er} repas en famille au moment de l'apéro je prend une eau gazeuse de même pour tout le repas. La tablée m'a regardé et ce regard m'a blessé car seule ma femme sait mon problème même si je pense que d'autres se doutent de quelques choses. Comment faire pour changer le regard des autres sans leur dire mon addiction.

patricem - 08/08/2018 à 09h36

Bonjour,

Les regards passeront avec le temps. Au pire, si on vous questionne, dites que vous avez un taux de triglycérides trop élevé (ce qui est probablement le cas si vous buviez beaucoup régulièrement) et que vous faites une cure genre détox pour revenir à un taux normal...

Les triglycérides peuvent être élevées à cause de l'alcool, d'une alimentation trop grasse ou trop sucrée, cf <https://www.passeportsante.net/fr/...aspx?doc=baisser-taux-triglycerides> pour une liste d'aliments à éviter...

Profil supprimé - 08/08/2018 à 13h40

Bonjour doudou et patricem,

Moi aussi pour beaucoup de personnes je dis que mes prises de sang sont pas bonnes et que je dois faire attention et que je n'ai pas le choix. C'est une bonne réponse qui n'attire en aucun cas l'attention sur nos antécédents d'alcool, mais qui coupe court à toutes les remarques. Enfin en tous cas pour moi ça marche.

Il m'est arrivé une seule fois qu'une personne me demande pourquoi, j'ai répondu direct : tu sais moi je suis pas toubib, c'est mon médecin qui m'a dit d'arrêter les alcools et les excès de nourritures grasses etc.... Depuis aucune remarque et tout va très bien. Bon pour mon cas vu que j'ai pris 20kg, cela ne choque personne que je doive arrêter les excès. Mais je pense que ce genre de réponse est très bonne 😊

Maintenant c'est vrai qu'au début je me posais la même question que toi Doudou. Mais en fait, c'est plutôt nous qui nous prenons la tête pour rien ! Essaie ma technique, et dis moi ce que tu en penses, si ça marche pour moi ça ne fonctionne pas pour d'autres 😊
