

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE N'EN PEUX PLUS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 17/08/2018 à 19h58

Mon mari bois en cachette.il crois que je ne le sait pas mais je m'en apercevoir avec son caractère de cochon..les insultes. Je sais plus quoi faire .on as deux enfants en bas âge.je sais qu'il les aime et qui m'aime mais je n'en peux plus.je voudrais partir mais je peux pas car il va vraiment sombrer

## 3 RÉPONSES

---

**Québécoise** - 24/08/2018 à 12h38

Bonjour poupette 40

Ce n'est pas évident , encore moins lorsque des enfants sont impliquées. Je te comprend , tu dois te sentir fatigué. C'est que je vécu , une grande fatigue .

Les enfants ont grandi , se sont déjà des ado. Qd ils étaient plus jeunes , je me suis meme dis ; au moins ils ne sont pas conscient de la gravité des choses.

On pensent bcp pour les autres , comme pour ton mari . Tu t'inquiète de le quitter . Tu te sens responsable de lui. C'est bcp en même temps .

Une femme d'expérience qui a vécu avec un homme alcoolique m'a dit . Si tu part avec ta famille en avion , qui attaches-tu en premier? Toi

Ca m'a fait réaliser que j'étais en pleins naufrage , difficile de sauver qqun qd on n'est pas bien équiper , p-e possible mais très risquer .

Depuis 3 ans , je fréquente de temps à autre des réunions avec pour les proches d'alcoolique . Pour la plupart des femmes d'expérience qui s'ont passé par la. Elles m'ont donné bcp d'astuces . Qui m'ont fait changé d'attitude et de perception face à moi-même et la maladie de mon homme .

Depuis qq temps (l'été ) j'y suis pas allée, et je me suis inscrite sur ce cite . Ca me rappelle que c'est une maladie et les trucs que j'ai acquis . Prc que mon homme bois bcp et de plus en plus . Je n'essaie plus de contrôler sa consommation. Je met mes énergies sur moi. Ca ne se fait pas du jour au lendemain. Ma relation est de mieux en mieux . Ca semble un paradoxe mais c'est vrai. Je n'accepte plus l'inacceptable.le respect est revenue .

Je me suis dis longtemps, pourquoi c'est à moi de faire du travail sur moi pour améliorer la situation. J'avais un choix , qu'on se quitte ou essayer ca. Maintenant je me dis , c'est un Du positif de plus pour moi et l'entourage à suivi. Parfois c'est mieux de quitter . ChAque couple , famille à son histoire.

Tu as un grand cœur , laisse plus de place pour toi . Poser des petits gestes qui font du bien à soi-même .

Choisir de vivre et d'aimer un alcoolique , ce n'est pas évident parfois. Mais parfois c'est possible .

X

---

**Profil supprimé** - 24/08/2018 à 22h52

Bonjour,

Je me permets de m'incruster... Vous parler de réunions pour proches d'alcooliques, ou peut on en trouver?

J'habite à Nantes et je suis également marié à un homme qui boit beaucoup, qui n'est que très rarement présent car passe son temps dans les bars... il en deni complet.... de mon côté, maman depuis 9 mois, je me sent plus que seul et abandonnée... J'ai quitté mes amis et famille il y'a quelques années pour venir à Nantes et ne me suis pas vraiment refait de contacts ici, ce qui me rends d'autant plus seule.....

je ne sais plus trop que faire, le quitter... l'aider, mais il n'en veux pas de mon aide et me rejette sans arrêt... je suis perdu....

---

**Québécoise** - 27/08/2018 à 14h14

Bonjour Guidou

Je te comprend !! mon homme était saoul toutes la fds passé. Mais ca m'affecte de moins en moins . Je compatie avec lui. Qd je l'entend maintenant je suis de plus en plus rapide pour savoir ce qui est vrai et non .

Il fait de plus en plus attention aussi , il s'excuse plus souvent sans que le demande . Avant jamais il ne se serait excuser . J'apprends à mettre mes limites sans que ce soit ds le conflit . Petit à petit ....

J'ai fais bcp de lecture et les rencontres aussi . Je suis au Québec . Mais je sais que c'est partout à travers le monde . Il y a meme des femmes ici à Mtl qui sont allées ds des congrès en France pour des rencontres de proches d'alcoolique. C'est mondial ! Et dire qu'on se sens si isoler .

J'ai vérifié pour toi sur internet , il y en a à Nante , tu peux aller voir sur [alanon.fr](http://alanon.fr) et mettre ville de Nante

Ici à Montreal c'est surtout dès femmes d'expériences qui sont passé par la . Il y a aussi un soir du nouveau . Il y en a partout tous les soirs presque . J'avais vraiment pas envie d'y aller! Les premières fois je restais en retrait j'écoutais et je pleurerais tellement j'étais au bout du rouleau.

Je suis de tout cœur avec toi je t'envoies pleins de courage x

---