

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE NE TIENS PLUS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 21/08/2018 à 14h45

Bonjour à tous,  
Mon compagnon est alcoolique.  
Il boit en cachette où pas du matin au soir.  
Il est violent verbalement. Il n a plus d hygiène.  
C est l ombre de lui même.  
Je n ai plus aucune confiance en lui sur ses paroles d arrêter.  
Pour lui je ne le comprends pas, je suis égoïste etc etc.  
Il me dit qu'il est malade et qu il n y peut rien.  
Je suis à bout. Je tiens sous anxiolytiques.

Avez vous des conseils, des idées ?

Merci d avance.

## 3 RÉPONSES

---

**Québécoise** - 21/08/2018 à 19h55

Encore moi

Pour la  
Confiance , j'en ai plus moi aussi. La seule chose que je peux faire c'est de ne pas être en sa présence si je ne peux pas tolérer. Donc je m'occupe de plus en plus de moi , des petites choses . Je revois mes proches mes amies. Plus je me sens bien et plus je me sens tolérante, fasse au fait qu'il peut s'enivrer à n'importe qu'el moment . Maintenant , j'ai trs une porte de sortie , je peux partir ailleurs , si ça devient trop inconfortable.

Il y a des bon moments aussi et ça revient de plus en plus , tranquillement

---

**Profil supprimé** - 21/08/2018 à 20h06

Je tiens à préciser que je travaille en soin palliatif pédiatrique donc j ai du mal avec les personnes qui passent leurs vies à se plaindre sans agir...o

---

**Québécoise** - 22/08/2018 à 11h36

Je comprend ton point, et je me suis dit ; pourquoi c'est moi qui entreprend une démarche , alors que c'est lui qui a le plus un problème .

Sois je le quittte , sois je vais et applique des thecniques pour réagir différemment, sois ca continue .  
C'est déjà pas évident de se changer , s'il n'est pas prêt tu ne peux que te brûler à essayer , c'est sa vie . Toi tu es maître de la tienne , on s'accompagne .

Je passe par la , ca s'améliore tranquillement.

Dommage je t'ai écrit un message de petit trucs qui m'ont aider. Le message n'a pas été publier. Si ca t'intéresse je peux t'ecrie ce qui m'a aider.

---