

PERDUE...JE NE SAIS PLUS COMMENT L'AIDER

Par **Profil supprimé** Posté le 10/09/2018 à 10h23

Bonjour,
J'écris pour la première fois mais je me sens prise au piège.
Je suis avec mon mari depuis 7 ans, nous avons deux filles de 5 et 9 ans. Nous avons connu comme dans tous les couples des hauts et des bas.
Mon mari à toujours plus ou moins bu, il a vécu une enfance difficile et en a souffert même s'il refuse d'en parler.
Il y a 4 ans il a été muté pour le travail dans une autre région. Nous étions heureux, surtout moi au début de changer de vie. Mais au bout d'un an c'est devenu un calvaire, il avait des horaires de fous, nous n'avions plus de vie de famille et il a commencé à boire tous les soirs et le weekend en grande quantité. Puis il s'est mis à boire en semaine énormément en rentrant du travail jusqu'à se rendre malade...
Il est devenu agressif verbalement envers moi puis envers nos filles également et me fait des reproches en disant que j'ai changé et qu'il fallait que je me remette en question... chose que je faisais au début car je pensais que le problème venait de moi...
Finalement cette année nous avons pu revenir dans notre région d'origine et je pensais que cela irait mieux... Au début c'était le cas il ne buvait plus que un ou deux verres le soir en semaine puis un peu plus le weekend avec nos amis.
Depuis 2 mois il s'est remis à boire énormément le weekend et à redevenir comme avant, nos amis qui ne l'avaient pas vu depuis un moment en sont même choqués de son attitude envers moi, son agressivité...
J'ai tenté de lui en parler mais en vain, ses amis n'osent pas lui parler par peur de reproches et je me sens délaissée face à cette situation... Je voudrais qu'ils m'aident à lui faire comprendre qu'il a un problème car seule je n'y arrive pas, il me dit que c'est moi qui ai changé...
Comment puis-je l'aider? Je suis désespérée...
Merci de votre aide.

5 RÉPONSES

Québécoise - 10/09/2018 à 12h43

Bonjour Cary

Bon début de semaine malgré tout .

Si tu as un peu regardé tous les messages sur le site , tu vas vite te rendre compte que tu n'es pas seule ds ta situation.

Les accusations ! Sache que ce n'est pas de ta faute s'il boit . L'alcool provoque sur environ 15% , je crois , de la population mondiale , une dépendance. Qui entraîne des troubles de la personnalité passagers.
C'est principalement les proches qui sont touchés. Très proches .

D'après ce que j'ai lu, ça prend en moyenne 15 ans de consommation pour que les personnes dépendantes consultent .

L'entourage peut avoir de l'influence mais avant d'y parvenir il faut être prêt et savoir ce qu'est l'alcoolisme et comment le prendre .

Lui demander de changer en un week-end , c'est comme te demander de changer qq chose de fondamental en toi de façon permanente et instantanément . C'est pratiquement impossible . Il faut du temps , du travail , bcp de patience et d'amour . C'est possible 😊 ca commence par toi . Prc en ce moment il est ds la spirale de la consommation.

Mon homme boit bcp et de plus en plus depuis 7-8 ans aussi ,)

Si tu as des questions , je suis là

X

Profil supprimé - 10/09/2018 à 13h43

Merci beaucoup, c'est vraiment difficile à vivre, nous sommes jeunes, moi 30 et lui 34 ans et ça me fait vraiment mal de le voir se mettre dans ces états là.

Nos amis ne savent pas non plus quoi lui dire et ont peur de ses reproches c'est ça le plus dur.
Ils me disent tous qu'ils comprennent etc mais ne lui disent rien non plus et ne prennent pas le temps de discuter.

Pour eux il a toujours été "bon vivant" pendant les soirées et du coup il y en a certains qui ne voient pas le mal-être et pense que j'exagère car de toute façon "il a toujours été comme ça"...c'est difficile à entendre

Comment fais-tu pour le vivre au quotidien? Quand approche le weekend je suis toujours dans la crainte du "que va-t-il me reprocher?" "comment ça va être" et les enfants qui voit leur père se mettre minable... ça me fait peur...

Québécoise - 10/09/2018 à 14h37

Oui ça fait très mal de voir qq un qu'on aime se détruire .

J'ai essayé aussi , de demander de l'aide à ses amis . Sans succès. J'en ai parlé à sa famille , sans succès. J'ai passé pour la drama-queen. Celle qui fait des drames avec des petits trucs. Ces amis , ont rien , ensuite ils m'ont dit laisse le tranquille , s'il a soif , il a bien le droit de boire . Ensuite ils ont compris que pour mon homme c'est différents mais n'ont rien changé et je leurs en ai voulu. J'avais l'impression d'être complètement seule à voir le problème.

Ils m'en a voulu , d'être aller en parler à ses proches . Il a dit ; de le faire passé pour une merde.... dsl du langage.

Il ne voulais pas venir ds ma famille ni voir mes amies prc qu'il se disait que je l'avait fait passé pour

Je demandais de l'aide ! Mais pas au bon endroit .

Mon premier trucs , a été de sortir marcher qd je me sentais attaqué. Souvent à mon retour , je me suis rendu compte que la conversation n'existais même plus . J'évitais des disputes .

C'est très complexe mais tranquillement c'est possible 😊

X

Profil supprimé - 10/09/2018 à 16h26

Bonjour Cary

Je lis ton message et je retrouve de nombreuses similarités...Mon mari boit également depuis fort longtemps (enfance ratée, échecs ..), et a des jours ou il n'y a pas de limite , c'est très difficile surtout quand on est gérant de bar. Il a l'alcool agressif et reproche toujours tout aux autres, et a une réputation d'alcoolique . Il nie tout et ment... J'ai pris la décision de me faire aider pour le faire sortir de cet enfer, savoir quelles attitudes adopter et surtout celles qu'il faut éviter. Sa fille est également très présente et lui met la pression aussi pour baisser sa consommation . J'ai décidé de ne plus interférer s'il boit , de ne plus compter ses verres, je fais comme si de rien était , et je reste douce et calme (même si j'ai envie de vider toutes les bouteilles 😊). A chaque fois que je veux 'l'aider', ca tourne au drame et ca finit en frustration . Parfois il déverse toute sa colère sur moi alors que je n'ai rien dit ou fait ...c'est une spirale horrible. Quand il ne boit pas, ses mains tremblent et son corps réclame l'alcool, on s'est déjà retrouvé aux urgences car il faisait un delirium tremens,il avait effectivement baissé sa consommation mais son corps n'a pas 'apprécié'...donc a nouveau spirale...

Bref , je ne desespere pas car je suis une battante et je ne laisserai pas tomber, j'ai remarque que les jours ou il est moins enclin à boire, je lui parle de choses positives, je lui fait des compliments,je le taquine, je le rassure sur notre avenir,...mais je sais que ce n'est pas grace a moi qu'il va arreter...il faudra qu'on se fasse aider.

Bon courage à toi aussi, tu n'es pas seule!

Québécoise - 11/09/2018 à 03h18

4 jours qu'il n'a pas bu . Ouf! !!!

Toujours , jamais tout le temps , tu es reviennent avec un ton , vous savez , ce ton de voix qui mettrait Guandhi en colère . Hahaha

Je me fais prendre dans le tourbillon ,
Je me ramène , je prend de grandes respirations .

Demain c'est mardi , je suis en santé, ca va .

Je médite un peu , "boukine" avant de dormir .

Ca va aller , une journée à la fois

X
