

MALAISE

Par **Profil supprimé** Posté le 28/01/2019 à 12h22

Bonjour, je suis inscrite depuis aujourd'hui seulement et ne suis pas particulièrement à l'aise avec les forums mais me dit qu'il est peut être temps de parler à des personnes ayant les mêmes difficultés que moi?

J'ai 40ans 3 enfants et un mariage heureux.

Je n'ai aucune raison de boire et pourtant je suis tombée dans cette arnaque depuis de nombreuses années déjà.

Ce we c'était le summum. Je me suis mise à l'envers a ne plus me souvenir et ce devant les enfants.

J'éprouve une honte sans pareil et suis en total désarroi...

Mon mari est désespéré je le vois bien et je suis incapable de lui parler. Comment faites vous ou comment avez fait pour que vos proches ne se sentent pas aussi inutiles et impuissants??

3 RÉPONSES

patricem - 28/01/2019 à 13h06

Bonjour,

en les associant aux démarches en cours : moi, cela a été avec mon psy pour que mon beau-frère comprenne mieux ce que c'est que l'alcoolisme, l'addictologue me l'a aussi proposé. Certains personnes viennent, systématiquement ou non, aux réunions ouvertes des AA.

Cela permet aux proches d'entendre et de comprendre des choses sans avoir forcément à faire le premier pas...

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 28/01/2019 à 16h42

Bonjour Nane44,

Difficile de répondre à ta question : comment faire pour le proche ne se sente pas impuissant ? D'abord si tu évites complètement le sujet avec lui, tu entretiens le tabou et donc son sentiment d'impuissance. Il n'est pas aveugle et voit bien ce qu'il se passe.

Mon conseil, c'est de lui ouvrir ton cœur et de lui parler de tout, vraiment tout. Et surtout, d'avoir cette discussion à un moment où tu es sobre.

J'ai repoussé longtemps le fait de tout avouer à mon mari. Mettre les mots sur ce qui se passe est douloureux, et se l'entendre dire à voix haute à la personne qu'on aime le plus, c'est déchirant, on a l'impression de perdre de la valeur à ses yeux, mais si votre couple est solide tu trouveras sûrement de l'écoute et du réconfort.

Je me souviens avoir repoussé longtemps les occasions de lui parler, avec les excuses suivantes : si je raconte tout, il m'aimera moins, si je lui raconte où sont mes cachettes, je ne pourrais plus m'en servir, si je lui dit que je ne peux pas me contrôler, il me demandera de tout arrêter, je n'en serai pas capable, je vais perdre ma vie sociale, je serai marginalisée, etc etc.

Si tu veux vraiment t'en sortir, t'aider et l'aider à t'aider, il est préférable de tout lui dire, ce qu'il sait déjà et ce qu'il ignore aussi (car même si le conjoint n'est pas dupe, il y a toujours des cadavres sous le tapis). ne te donne pas de porte de sortie, révèle toutes tes astuces, toutes tes cachettes. Aussi, tout ce que tu ressens, pourquoi tu fais les choses comme ça (si tu ne le sais pas, en discuter aidera à poser des mots), tes angoisses, et tout et tout...

Si tu veux que les choses changent, dis le lui aussi, dis lui à quoi tu aspires, vous trouverez ensemble des accords, des solutions qui t'aideront. Pour tes 3 enfants aussi, le spectacle ne doit pas être joli, faire front avec ton mari est la meilleure chose qui te donnera toutes tes chances de réussite.

Fixez ensemble des objectifs atteignables, des rdv, des consultations. Dis lui quant tu es la plus fragile pour que vous trouviez ensemble des astuces.

Courage, tu peux tout dire et il peut tout entendre, et son sentiment d'impuissance s'allégera s'il entend déjà que tu demande de l'aide, et qu'il peut t'en apporter.

Profil supprimé - 28/01/2019 à 19h01

Patrice merci pour ces encouragements.

Manuelouly, pour ces mots qui sonnent si juste, Merci !Merci beaucoup!
