

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### BESOIN DE SOUTIEN

---

Par **K'PRISS** Posté le 11/03/2019 à 12h05

Bonjour,

Je viens ici chercher un peu de soutien et de conseils avec des personnes vivant ou ayant vécu avec un mari alcoolique.

Je suis totalement perdue...

Cela fait quelques années que cette situation dure mais mon mari est dans le déni et dans le refus total d'une aide.

Nous avons un fils de 6ans qui comme moi subit les coleres du papa avec l'effet de l'alcool.

Je suis inquiete pour notre avenir et surtout pour la sante de mon mari qui a deja fait 2 pancreatite dont une aigue par le passé.

Nous sommes encore assez jeunes (31 et 34) et j'ai l'impression de perdre mon temps et de gacher ma vie et celle de mon fils.

Et en meme temps j'ai peur de faire du mal a mon fils en cas de séparation, meme moi le mot séparation fait couler mes larmes...

Mais ma vie est devenu un veritable cauchemar, c'est un stress permanent car je me retrouve a assumer tout toute seule tellement l'alcool a pris une grande place dans notre vie de famille.

Je n'ai jamais ose venir sur ce genre de forum, par honte certainement mais là je ressens vraiment le besoin d'échanger a ce sujet.

### 18 RÉPONSES

---

**Xj4p4n** - 11/03/2019 à 13h29

Bonjour K'PRISS ,

n'ait pas honte au contraire, venir ici est fait pour te soulager !!

Je suis dans ta situation sauf que je n'ai pas d'enfant avec lui et je suis soulagée que ça soit le cas.

Aucune femme au monde ne mérite de vivre ce que nous vivons, le seul conseil que je peux te donner c'est et protège toi mais surtout protège ton enfant, et si pour le protéger tu dois fuir alors fais le sans te poser de questions.

les alcoolos dépendant tant qu'ils sont dans le déni ne peuvent pas se soigner et même s'ils essayaient soigner quoi puisque pour eux ils ne sont pas malade.

Dit toi que ton fils souffrira moins d'une séparation que d'un papa alcoolique (je sais de quoi je parle je suis fille d'alcoolique et à mon grand désarroi conjointe d'alcoolique....)

Au début quand on en parle on ressent beaucoup de honte, car on a peur d'en parler mais la meilleur des solutions c'est d'en parler et si ton époux, conjoint ne voit pas pour le moment la maladie, protège toi, ton enfant pars le plus rapidement possible s'il le faut car vous n'avez pas à subir ni être ses souffres douleurs...

Jspr qu'il n'est pas violent envers vous deux.

---

**K'PRISS** - 11/03/2019 à 15h38

Le souci c'est que je me pose plein de questions car j'ai peur que mon fils me reproche d'avoir abandonner son papa mais rester avec quelqu'un qui vous fait autant souffrir c'est très compliqué.

J'ai vraiment peur de faire du mal a mon fils.

Vous avez employé le bon mot, nous sommes ses souffre douleur.

Cela fait presque 2ans que je me torture l'esprit a me demander si je dois partir ou pas...

Je suis entièrement d'accord avec vous aucune femme merite de vivre ce qu'on vit....

Je peux vous dire que j endure depuis tant d'années malgré mon age.

---

**K'PRISS** - 11/03/2019 à 15h42

Ton message est aussi bouleversant que le mien.

Pour couronner le tout ma famille est loin, je n'ai personne cgez qui me réfugier.

---

**brisée** - 11/03/2019 à 17h45

Bonjour, je viens te donner quelques conseils car mon mari est alcoolique depuis de longues années et c'est que le bonheur je ne sais plus a quoi cela ressemble ! J'avais honte comme toi et je gérais tout à sa place. Souffres douleurs, violence verbale et la violence physique j'ai connu. Je me suis fait aider pour comprendre cette maladie qui fait des ravages familiaux auprès d'un CSAPA où j'allais régulièrement en 2015. Mon mari après ma TS a arrêté de boire 6 mois et je l'avais retrouvé et notre complicité était revenue. Il a eu un

accident grave et je me suis dit il est puni pour le mal qu'il nous a fait à moi et à notre fille. Malheureusement n'a plus voulu aller en addictologie et il est entouré de gars comme lui dans ces fréquentations et le premier verre est revenu. A ce jour, il m'a fait tout perdre ma jeunesse, ma vie de femme et maintenant depuis NOEL ma vie de mère. Ma fille de 23 ans a coupé les ponts avec nous et elle dit que c'est à cause de moi mais la base c'est bien l'alcoolisme de son père. Je l'ai revu par hasard en faisant des courses il y a quelques jours et j'avais l'impression d'avoir une étrangère en face de moi. Elle m'a montré écho de son bébé car attend une fille pour juin. J'ai découvert hier soir et je m'en doutais depuis quelques temps que mon mari boit en cachette et pourtant ne se gêne pas chez nous. Je suis restée car pas le courage de partir et pas d'argent et je me suis toujours battue pour ma fille et maintenant que j'ai tout perdu je n'ai plus à me battre. L'alcool tue et mon mari creuse sa tombe tous les jours. Il est artisan et en juin ses points de retraite mais vraiment en retraite qu'en 2020. On ralentit l'activité et j'en suis ravie car marre de bosser pour lui gratuitement. Tu es jeune et tu dois penser à ton gamin qui souffre déjà avec ce problème d'alcool de son papa. Tu peux refaire ta vie mais partir c'est un long chemin mais je te conseille vivement de te faire aider auprès d'un CSAPA ou assistante sociale pour trouver une solution. Ton mari est dans le déni et tu ne peux rien faire pour lui. L'alcoolique te détruit avec les années Je suis restée avec lui et je vais en "crever" ou peut-être lui. Gros bisous et lances-toi dans les démarches.

---

#### **K'PRISS - 11/03/2019 à 18h23**

J'apprécie vos messages cela m'aide à voir plus claire.  
Peux tu m'expliquer ce qu'est exactement le CSAPA stp ?  
Et où trouve-t-on cet organisme ?  
J'ai peur de ça justement que mon fils vienne un jour me reprocher l'alcoolisme de son père...  
Merci pour vos témoignages qui me sont d'un grand secours.

---

#### **MyssMalayka - 11/03/2019 à 21h20**

Bonjour.  
Je me retrouve dans votre situation...  
J'ai 33 ans, je suis maman d'une petite princesse de 5 mois, et mon conjoint est alcoolique... Je pensais qu'avec l'arrivée de notre bébé il arrêterait de boire, qu'il aurait le déclic dont il me parle depuis 4 ans, mais rien du tout.  
Je souffre de son alcoolisme, j'ai essayé de l'aider mais maintenant dès qu'il boit (presque tous les jours, 1 flasque à 1 bouteille de vodka + des bières) je ne le supporte plus.  
Il me reproche de passer trop de temps avec notre fille et de lui reprocher d'avoir vu de l'alcool car selon lui être à moitié bourré tous les jours c'est normal.  
J'ai honte vis-à-vis de nos familles, j'essaie de le cacher.  
Je ne sais plus quoi faire... Quand il est alcoolisé j'ai qu'une envie : partir avec ma fille. Mais comment faire ?  
Mais quand il est sobre, je lui pardonne tout car au fond c'est une bonne personne, je sais qu'il est malade...  
Il va voir un médecin spécialiste en addictologie mais ça ne résout pas le problème.  
Je ne sais pas ce que je dois faire, je veux protéger ma fille, mais si je quitte son père j'ai peur qu'il se venge et nous fasse du mal. J'ai peur de devoir lui laisser notre famille 1 week-end sur 2 et au il boive et lui fasse du mal. Et j'ai peur de lui faire du mal à lui aussi.  
Je ne sais plus quoi faire... Soir il a bu il viens de s'endormir (ouf). Je ne sais pas si je peux encore croire qu'il va arrêter de boire, si je dois tout faire pour sauver notre famille et se construire un beau futur, ou si je dois le quitter. Et si je le quitte et qu'il est alcoolisé j'ai peur qu'il se prenne physiquement à moi... Je ne sais plus quoi faire...

---

#### **K'PRISS - 12/03/2019 à 10h21**

MissMalayka je vous comprend parfaitement car j'ai les mêmes angoisses et les mêmes interrogations que vous.  
Je ne saurais dire le jour où l'alcoolisme c'est installé mais je sais que la situation se dégrade depuis plusieurs années.  
Votre conjoint vous parle de déclic et consulte un addictologue moi mon mari ne veut même pas réagir.  
C'est tous les jours qu'il boit tout au long de la journée, avant et après le boulot même quand il commence tôt le matin.  
C'est presque 2 bouteilles de vin plus quelques bières par jour.  
Le pire c'est qu'il travaille dans le domaine hospitalier.  
Je comprend votre peur pour votre fille et la peur qu'il vous fasse du mal je pense comme vous.  
Mais si j'avais su je serais parti quand mon fils était plus jeune.  
Là il a 6 ans et j'ai vraiment peur de le perturber par une séparation mais en même temps il souffre de subir les colères de son père et de voir son père insulter et crier sur sa mère tous les jours.  
La question est de savoir si le mieux est de séparer un enfant de son père ou de le laisser souffrir et vivre dans un contexte agressif et alcoolique, à ce jour je n'ai malheureusement pas la réponse car j'ai peur de l'avenir et je sais même plus à quoi ressemble le bonheur ni vous dire le jour où j'ai eu une vie familiale harmonieuse.  
Je sais pas vous mais moi ça me fait mal de voir les familles heureuses dans la rue, un papa, une maman et leurs enfants qui respirent le bonheur, j'en deviens jalouse tellement que moi je suis mal dans ma vie...

---

#### **K'PRISS - 12/03/2019 à 10h34**

La violence verbale et les attaques physiques et les objets cassés dans la maison j'ai connu.  
Une fois alcoolisé il n'est pas comme les ivrognes dans la rue qui ne tiennent plus debout, son corps est tellement habitué à absorber de l'alcool qu'il ne connaît pas la sensation d'ivresse, c'est vraiment une accoutumance.  
Il boit il fait des crises il s'endort, il se leve gentil et dès le premier verre c'est reparti c'est nouveau cycle qui recommence, il boit, il pique des crises de nerf, devient impatient, insulte mon fils et moi et c'est ça mon quotidien.  
Les sorties se limitent aux courses car plus envie de partager quoi que ce soit avec cet homme qui me fait tant souffrir.  
C'est mon fils qui est pénalisé par ce manque de vie sociale et de sortie en famille...

---

#### **Xj4p4n - 12/03/2019 à 11h03**

K'PRISS

Fuis !!!!! par loin dès que tu peux !! Moi non plus ma famille n'est pas dans le coin pour me réfugier chez eux 300km pour le plus proche .

Je suis fille d'alcoolique et je peux te garantir une chose ton enfant ne te reprochera jamais de l'avoir éloigné de l'enfer de l'alcool, je n'en ai jamais voulu à la mère pour ça loin de la, au contraire je la remercie même de m'avoir éloigné de tout cela, un enfant n'a pas à connaître ça.

Tu ne peux pas laisser ton bout de chou subir cela et en plus des insultes !!!! Il n'a pas demandé à vivre, la il attend juste de l'amour et de l'équilibre, la il a quoi comme image un père qui l'insulte et le déteste une mère en dépression et qui se refuse d'être heureuse de peur de partir. Au final il se dit que c'est de sa faute à lui si tout va mal.

Tu crois que c'est une vie pour toi et lui ?? Vous vivez tous deux dans le chaos.

Le csapa tu en as dans toutes les grande villes, assistante sociale, psychologue, infirmier etc etc (et c'est GRATUIT) regarde sur internet moi je consulte une psy gratuitement la bas car je refuse qu'il m'entraîne avec lui dans sa dépression.

Tu ne pourras rien faire pour le raisonner il est dans le déni, alors vie ta vie pour toi ton enfant, moi cet été je pars je le quitte et je ne me retournerais pas sentiment ou pas l'alcool ca détruit tout ceux qui les entoures.

A eux de se sortir de leur maladie, c'est leur pathologie pas la notre nous n'avons plus à subir il faut avancer et vite car à ca rythme la c'est toi qui perdra tout, tu as même déjà perdu l'envie de vivre.

Eux il s'en foutent des conséquences car si tu les écoutes quand ils sont lucide et qu'ils connaissent leur problème il n'y a rien de pire que leur dépendance.

Alors ne te torture pas l'esprit plus longtemps la décision du la prise, celle de partir il faut juste que tu l'assumes et que tu actionnes maintenant.

---

#### Joyeuse triste - 12/03/2019 à 20h54

Bonsoir à toutes,

Je suis comme vous, ex conjoint alcoolique. Dans mon expérience il y a eu plusieurs étape, d'abord prendre conscience du problème, ensuite évalué sa capacité à subir le problème voir le gérer, puis vient le trou dans lequel je suis tombé, tellement épuisé moralement et physiquement, puis il y a cette idée de vouloir fuir cette situation... mais comment ? La vient la réflexion profonde sur ce que l'on est sur cette terre, ce que je veux de ma vie et celle de mon fils etc... mais il y a la peur... il m'a fallu un moment pour avoir le courage de dire stop ... en tout 3 ans. Les problèmes ayant démarré en 2015 pour une prise de décision en 2018. Ma soeur qui est assistante sociale m'a beaucoup aidé car elle m'explique que des cas comme les nôtres C est son quotidien et les gens s'en sortent etc il y a des solutions malgré tout. Enfin on franchit le pas et la on reprend le contrôle de sa vie. Et cela va mieux ... Tout ça pour dire que si cette situation devient invivable je te conseille de la fuir ... après on a peut besoin de plus où moins de temps pour prendre conscience et préparer la séparation. Qui est du fait de l'alcool souvent plus problématique. Enfin C est mon avis.

Courage pour la suite, tu as fait un grand pas en venant sur ce forum.

Protège toi ainsi que ton enfant.

---

#### K'PRISS - 13/03/2019 à 07h01

Bonjour,

Merci pour vos témoignages, conseils et soutien.

Après une énième crise de nerf lundi soir et moi refusant de discuter car il était sur les nerfs et alcoolisé, il est parti en disant évidemment que c'est moi qui lui pourris la vie.

Hier il a pris mon fils à l'école pour passer un peu de temps avec lui.

Le soir je demande à mon fils ce qui s'est passé et ce que son père lui a dit sur la situation et là, stupéfaction...

Mon fils me dit que papa a dit c'est à cause de maman que je dors dans la voiture... selon ses mots "maman me gronde trop".

J'ai été choquée d'entendre ça car j'ai juste refusé de parler dans les conditions habituelles (alcool et nerf) car je sais que ça finit toujours mal et là entendre que c'est de ma faute, j'avoue que ça m'a un peu perturbé car je ne lui ai pas demandé de partir c'est sa décision de dormir dans la voiture.

Je pense que la méthode de la faute de l'autre est typique chez une personne alcoolique mais mêler mon fils à ça et en plus me culpabiliser aux yeux de mon fils je ne sais pas quoi dire à mon fils, j'ai peur qu'il croit vraiment que c'est de ma faute et que c'est moi la méchante.

Voilà juste vous donner un peu la suite de ma triste histoire.

Belle journée à vous.

---

#### Xj4p4n - 13/03/2019 à 08h26

En psychologie, les reproches qu'on fait aux autres sont les reproches qu'on se fait à soit même mais qu'on assume pas, ça s'appelle l'effet miroir.

Il n'a pas réussi à te manipuler lundi soir alors forcément il va aller le manipuler lui pour te faire du mal car lundi il a échoué car tu n'as pas voulu l'écouter.

Ne cherches pas plus loin par vite et protège toi car il fera tout pour t'atteindre car c'est plus fort que eux, ils détruisent tout ce qui les entoure avec eux car ils ne veulent pas sombrer seul.

Ton fils est petit mais rassure toi les enfants savent faire la part des choses. Il comprend bien que papa dit des bêtises.

Et tu sais s'il manipule ton fils c'est pour te faire du mal indirectement car il n'a pas réussi à t'en faire lundi, donc il fallait qu'il trouve une solution pour t'atteindre.

Soit plus forte que ça et sincèrement part, fuis, moi j'ai mis 1 an et demi avant de réaliser qu'il fallait que je parte.

---

#### **brisée - 15/03/2019 à 11h18**

Bonjour à toutes. CSAPA c'est gratuit et va sur internet tu auras celui dans ta région. Moi, j'ai rencontré une dame qui m'a drôlement consolée et aider à voir plus claire et surtout à connaître cette maladie et ces failles. L'alcool détruit toute la famille et je te jure que même si ma fille ne veut plus me voir je suis ravie malgré le mal que j'ai à endurer de cette séparation et des paroles qu'elle a eu envers moi. Hé oui elle n'a plus à supporter son père sous l'alcool car nous en avons vécu toutes les deux et elle a du souffrir ! Un enfant ne doit pas supporter les violences verbales dans le contexte familial, cela peut être occasionnel lors d'une dispute mais quand c'est tous les jours cela devient l'enfer ! Bonne nouvelle pour moi, ma fille m'a appelé avant hier et pas de mots méchants envers moi, nous avons parlé de sa grossesse et de son déménagement. C'est son anniversaire mardi prochain et je vais lui faire livrer un joli bouquet avec petit ourson car je ne peux pas y aller : son copain ne veut plus nous voir. Courage à toutes vous n'êtes pas seules et il y a toujours des solutions. PENSEZ A SOIT ET A SES ENFANTS c'est le plus important pour mieux vivre.

---

#### **Moderateur - 15/03/2019 à 11h28**

Bonjour Brisée, bonjour Xj4p4n, bonjour K'PRISS,

C'est précisément Alcool info service qui est a la mission, en France, de recenser et de mettre à disposition l'ensemble des structures de soin en addictologie, dont les CSAPA.

Nul n'est donc besoin d'aller bien loin sur Internet pour trouver le CSAPA le plus proche 😊

Vous pouvez utiliser notre rubrique Adresses utiles : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Vous pouvez utiliser le champ de recherche dédié aux CSAPA et présent dans cet article : <http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool/specialisee>

Vous pouvez appeler notre ligne d'écoute aux 0 980 980 930 (appel non surtaxé, anonyme, 7j/7 de 8h à 2h). Nos écoutants ont un accès encore plus détaillé à la base de données des structures et en discuter avec eux peut permettre d'obtenir des adresses vraiment adaptées à vos besoins.

Cordialement,

le modérateur.

---

#### **Caropiano - 15/03/2019 à 16h47**

Bonjour, c'esT la première fois que je vais sur des forums et vos situations sont équivalentes à la mienne.

Conjoint alcoolique, déni, un stress et une honte qui m'étouffent...

Vous lire me fait du bien..

Merci

---

#### **Solitaire83 - 17/03/2019 à 21h15**

Bonjour,

J'ai 50 ans, et j'ai vécu avec mon mari jusqu'à il y a 20 jours, j'ai enfin pris la décision de le quitter. Je suis atteinte d'une sclérose en plaques s'est déclenchée il y a 4 ans...

Malgré ma maladie, il a continué à boire et à être violent (souvent verbalement), mais il y a 20 jours, il m'a mis une claque et je me suis retrouvée à terre. Je suis donc partie dans la nuit et pris le train pour aller chez ma fille.

Le lendemain il m'a appelé, s'est encore excusé, qu'il ne boira plus etc.. enfin pour moi ses blablas c'est de la routine.

Je lui ai dit que je restais là où j'étais, mais malheureuse (car je ne voyais pas ma vie sans lui) je l'ai rappelé et on s'est mis d'accord pour qu'on se voit les Week end.

Le premier Week end bien pas d'alcool.

Mais ce Week end, il est venu me chercher à la gare vendredi, nous sommes allés au restaurant, il a bu de l'eau, après nous sommes rentrés chez nous. je suis allée me reposée car je me fatigue vite, il est resté avec moi.

Dans l'après midi, vers 15h nous sommes allés faire un tour, tout allait bien quoi que j'avais l'impression qu'il avait bu mais quand ??? nous étions restés ensemble tous les deux.

Nous sommes rentrés vers 16h et là insulte à gogo, je vais te tuer..... et complètement bourré.

Je me suis donc chaussée et je suis repartie reprendre mon train (alors que je devais repartir que le mercredi, car le mardi j'avais rendez vous avec ma neurologue) et je suis retournée chez ma fille qui m'a dit mais quand est ce que tu vas comprendre (mes enfants sont bien plus intelligents que moi)

Evidemment que le lendemain, excuse etc.... De te revoir avec ta béquille ça m'a fait mal (voilà son excuse) mais mon c.. c'est moi qui suit dans cet état pas toi !!!! Il va falloir que je me fasse soigner, je lui ai dit que quand faudra l'aura fait peut être que je reviendrai en attendant je ne viendrais plus le voir. Il m'a proposé de venir me chercher pour aller chez la neuro, je lui ai dit j'ai pris ma décision maintenant je vais m'occuper de moi et moi seule.

Il est vrai que c'est super difficile de partir car dans le cas de mon mari ils sont deux - Mais deux opposés, un calme, rigolo et attentionné et l'autre une ordure de première et jusqu'à présent (28 ans) quelle patience, à chaque fois que je me disais part je repensais trop à celui que j'aime, mais pour la première fois, je ne suis pas triste et je ne me culpabilise pas (cette sensation met assez étrangère).

Je compatie avec vos doutes et vos espérances, mais je crois que dans leur alcoolisme nous nous oublions un peu trop et nos enfants le paient trop cher.

Nous nous avons 4 enfants mais fils ne lui parlent plus et ma fille a pris ses distances mais tous veulent me protéger mais à chaque fois comme ils me le disent tu retournes alors cette fois ci REFLECHIT BIEN !!!

Je pense que celles qui ont des petits bouts il faut à tout prix les préserver, et arrêter de penser que si on part on va leur enlever leur père, car lorsqu'ils sont grands eux -mêmes coupent les ponts.

---

**Xj4p4n - 19/03/2019 à 10h54**

Bonjour Solitaire83

Fille et conjointe d'alcoolique, il faut que la petite demoiselle se sauve le plus rapidement possible.

Je ne sais pas comment tu as fait pour tenir aussi longtemps et je t'admire quelque part.

Presque 3 ans de vie commune et j'attends avec impatience le moment où je pourrais le fuir.

Hier soir il m'a encore quitté, pour la énième fois je ne les compte plus, un jour on est merveilleuse le lendemain la pire des femmes au monde, mais ils reviennent toujours vers nous la queue entre les jambes.

Je ne sais pas comment tu as fait moi je suis déjà usée de lui et de son alcool de m\*\*\*\*, au point que je ne supporte plus de voir quelqu'un boire plus que de raison, cela me met dans un état d'énerverment au plus haut point.

Maintenant il s'est mis à boire entre midi et deux sur son lieu de travail alors qu'il est censé se soigné avec des cachets pour arrêter de boire.

Tant de débauche m'écoeure, je suis las de cette vie, et en même temps reconnaissante pour tous vos témoignages. Mais K'PRISS avant qu'il ne soit trop tard part loin de tout cela.

---

**Solitaire83 - 20/03/2019 à 19h31**

K'PRISS, je t'ai un peu expliqué ma vie, arrête d'essayer de préserver ton couple pour ton enfant, il est petit mais il a déjà bien subi.

Moi j'ai de la chance mes enfants m'aiment encore car malgré la souffrance que je leur ai fait endurer en restant avec leur père, ils arrivent plus ou moins à comprendre mes raisons de rester. Mais certaines mères perdent leurs enfants car ils ne se sont pas sentis protégés, car ça c'est notre rôle de les protéger puisque nos maris ne le font pas.

Mais comme je te l'ai dit plus haut, eux ont coupé les ponts avec leur père car ils ne veulent plus subir ni même le comprendre,

Alors toi arrête de penser que tu feras du mal à ton petit en quittant son père; protège le.

C'est moi qui te dit ça, lol !!

---