FORUMS POUR L'ENTOURAGE

DÉSESPOIRS..

Par Profil supprimé Posté le 23/09/2019 à 14h02

Bonjour à tous,

Je viens ici car je suis un peu perdue et désespérée.

J'ai découvert il y a quelques semaines que mon mari boit beaucoup. Peut être depuis longtemps mais je ne le savais pas. Il boit le soir et un verre le midi. (en semaine..).

J'ai sûrement très mal entamé le sujet et je ne l'ai pas prit comme il faut. Il est totalement braqué et j'ai l'impression que depuis qu'il sait que je sais c'est encore pire. Je vois maintenant qu'il est bien alcoolisé le soir week end.Es ce que déjà cette attitude est « normal »? C'est une réaction peut être courante ? J'imagine qu'il a honte.

Il a toujours eu tendance à penser que boire régulièrement ne fait pas de mal sauf que là je vois qu'il boit car c'est nécessaire pour lui.

Bref, j'ai tenté l'approche direct pas possible. De lui dire que j'étais inquiète pas possible non plus. De savoir si il va bien en général il me voit venir aussi donc pas possible...
je déprime et il ne réagit pas.

Nous avons toujours était un couple uni. C'est très dur. Je l'aime tellement, il est tout ma vie. Nous avons des enfants. C'est un bon papa. J'ai peur que cela dégénère. Et j'ai l'impression que cela degenere parce que j'ai dérangé son petit train train....

Quel attitude je dois prendre face à son déni ? Je lui parle d'un psy de couple aussi il ne dit rien mais il ne voudra pas en parler là bas non plus...

Il ment constament je sais que c'est « leur » fonctionnement. Mais es ce que je dois lui dire que je sais qu'il ment ou je fais semblant d'y croire ? Je ne sais plus quoi faire je ne veux pas le quitter surtout que pour le moment il n'y a pas vraiment de différence avec avant sauf ses mensonges.. mais j'imagine que le problème augmentera avec le temps non ?

Je sais que vous n'aurez pas de remède miracle. Mais je ne veux pas en parler à d'autres personnes. Je dois être dans le déni également.. je ne pourrais pas vivre sans lui alors c'est dur..

Merci d'avance.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/09/2019 à 10h24

Bonjour et bravo à toi qui prend le taureau par les cornes.

La première des choses, c'est de garder le dialogue.

Ensuite, il ne faut jamais minimiser la gravité.

S'il se vexe ou se braque c'est qu'il a conscience qu'il ne gère plus sa consommation.

Ma femme m'a filmé allongé sur le canapé après une soirée bien arrosée.

Pendant une période, je m'endormais facilement de fatigue et d'ivresse mélangée.

Lorsque j'ai vu la vidéo, j'étais gêné..

Mais juste suffisamment pour faire attention à ne pas recommencer.

Je crois que c'est à ma femme que je dois mon semblant d'équilibre.

Elle est assez forte et tenace pour mettre le doigt là où ça fait mal.

Mais mes enfants aussi me rappel à l'ordre… Ils comptent mes bières consommées. Et me le rappel.

Faut savoir que je consomme 2 fois plus de bières en travaillant dans mon garage que devant mes proches.

Lorsqu'ils allaient à la douche, je courais au frigo pour me resservir une bière.

Et descendais le cadavre aussitôt à la poubelle de recyclage que je gérais moi-même.

Un conseil… Si je peux me permettre ? qui peut-être n'est pas un bon conseil à toi de voir..

Moi j'ai besoin d'électrochocs. Et encore une fois.. Dialogue – dialogue – dialogue mais avec des faits.

Mets-le face à ses responsabilités et face à sa situation réelle. Si elle n'est pas si grave, ben cool.

Si c'est pire que ce à quoi tu pensais, alors ça risque d'être très dur pour vous 2.

Les alcooliques sont malins et honteux alors ils se cachent pour boire et cachent leur poison.

C'est ce que je fais. Une partie visible pour justifier un état bien pire à cause de ma consommation cachée.

Fais attention à cela. Chaque disparition est suspecte. Est-il d'accord pour sortir avec toi le dimanche matin et manger ailleurs ?

Ou le soir ou autre ?? s'il a toujours des prétextes pour rester à la maison (sauf soirée entre amis avec alcool) c'est déjà qu'il a peur de ne pas pouvoir étancher sa soif.

S'il doit renter rapidement le soir après les courses ou autre.. idem..

Les alcooliques se coupent des relations sociales car ils ne peuvent pas être eux-mêmes devant les autres.

S'il est à ce stade c'est qu'il faut le bouger sévèrement.

Il nous faut de l'aide. Mais ça passera toujours par des actes. Sinon ce n'est pas de l'aide.

Moi je suis à une phase ou je cache la gravité mais je sais que ma femme n'est pas dupe.

Et je ralenti ma consommation. Pas la semaine. Doucement le weekend.

J'aimerai arriver à ne plus boire seul et très raisonnablement lors des fêtes. Pour ne pas passer au gars alcoolique repenti.

Je sais que j'ai un problème. Quelle en est la gravité ? Bref, je fais comme je peux et je sais que je peux compter sur les miens.

A moi de me réveiller à temps…. J'en ai conscience et j'ay travail. C'est pourquoi je ne me braque pas lorsque ma femme me rentre dedans.

Je sais qu'elle a raison. Mais ça ne suffit pas de savoir… Ca aussi.. je le sais..

Courage à vous ! Votre couple est super important !!

Profil supprimé - 24/09/2019 à 16h21

Merci de m'avoir répondu.
Je suis contente d'avoir un avis d'une personne concernée.

Par contre, je suis d'accord j'essaie de garder un dialogue avec lui que nos relations soient bonnes. Mais pour ça je ne dois absolument pas aborder le sujet. Il est très nerveux de caractère (jamais méchant hein !) mais très impulsif. Il se braque directement et il n'y a plus un seul mot qui sort. Juste « ça m'énerve » « y a rien » « arrête ». Face à ça je suis démunie..

Es ce que justement il peut sureagir de honte et plonger encore plus ? J'ai bien l'impression que ça a cet effet..

Je sais qu'il m'aime bcp et qu'il prend peur de mes remarques. J'ai beau le rassurer rien y fait. Pourtant il sait que je l'aime et que je ne le

lâcherais jamais.

J'ai une limite ça sera celle des enfants. Hors de question qu'ils s'en rendent compte. Ils sont fière de leur père, adorent leur père et je ne veux pas que cette image lui soit collée.

Je vais essayer de le sortir en le surprenant pour voir si il accepte. Nous avons un week end de prévu en amoureux fin octobre. Il pourra boire un coup au resto un soir mais pas plus. Je devrais voir si sa pose soucis. Mais fin octobre me paraît loin.

Comment faire face à son manque de communication ? J'ai vraiment tout essayé..

Profil supprimé - 24/09/2019 à 16h29

Et ce qui est étrange. C'est un gros fumeur il compte arrêter dans 2 semaines. Je lui ai suggéré d'arrêter ou de diminuer plutôt l'alcool avant mais bon rebraqué.

Mais comment peut il songer à arrêter la clope et comprendre qu'il le faut. (Je ne le force pas) mais pas l'alcool... je suis perplexe face à ça.

Profil supprimé - 25/09/2019 à 10h38

Hello !!

Ne me remercie pas pour ma réponse. C'est normal.

Quelque chose me chagrine dans ce que tu as dit.

C'est que tu as une limite, tes enfants.

Tu veux dire quoi par-là ??

Tu es aussi importante voir même plus importante que tes enfants.

Car ils ont besoins de toi. Sans toi ils ne peuvent pas grandir normalement.

En fait, toi et ton mari doivent être les piliers du foyer. La base solide.

Ton mari a peut-être un souci avec l'alcool.

Ton devoir est de le soutenir pour qu'il ouvre les yeux et réagisse.

Mais avant tout, tu dois te protéger pour être le pilier qui va encore prendre plus de charge car le second titube.

Pour être prête à ça, tu ne dois pas te laisser emprisonner dans une routine ou ça deviens normal de se faire crier dessus ou mal parler.

Tu dois être la reine de ton mari et c'est à toi de taper sur la table et de ne pas lâcher le morceau.

Si tu décides de ne plus subir son alcoolisme ou ses états lorsqu'il a bu.

Tu dois lui dire et lui répéter sans arrêt. C'est la seule aide véritable que tu peux lui donner.

Et ne pas lui acheter d'alcool et ne pas le solliciter dans les soirées, ne pas le mettre en situation où il va consommer.

Pour moi il n'y a qu'une chose qui peut marcher. Tous ensemble, lui dire comme vous l'aimez et à quel point vous souffrez et à quel point se serait mieux sans l'alcool.

Pas besoin de lui dire qu'il a problème. Il le sait déjà pour agir ainsi.

Répète-lui que vous avez besoin de lui sobre.

Autre chose.. Ne pense pas que les enfants ne s'en aperçoivent pas. Ce serait une grave erreur. Ils observent tout en silence.

Et le problème avec ça c'est que l'adulte pense qu'ils ne s'en rendent pas compte. Jusqu'au jour au la petite tête blonde percute et fasse des remarques.

Et là tu te prends tout en pleine tête comme un autobus.

Allez au resto comme tu as dit. Je ne pense pas que ce soit une bonne idée de prendre un verre pendant ce repas. Ça va vous gâcher le repas.

Il va devenir grognon et vous n'allez rien construire à base d'alcool.

Pour parler de son problème, il doit être sobre et pas non plus en manque. Peut-être qu'une lettre donnée au bon moment pourrait faire un électrochoc.

Perso je n'aime pas parler de ça avec ma femme car ça me rabaisse dans mon orgueil d'homme. Mais je serai capable de pleurer en lisant ou relisant une lettre..

Regarde ses habitudes, et essaye de le piéger. S'il est alcoolique ce sera facile. Le vendredi soir si tu le laisse seul, il devrait être éteint vers 23h30.

Ecris-lui une lettre et poste là deux jours avant pour qu'elle arrive le samedi matin. Et dans ta lettre, parle-lui de l'angoisse qui commence à monter à l'approche du weekend.

Ta crainte pour sa santé, votre couple, votre famille. Pas de reproche mais des mots forts courts.

Arranges-toi pour qu'il cherche le courrier le samedi matin…. Et laisse le seul digérer. Précise dans la lettre qu'il n'est pas obligé d'en parler ce weekend.

Mais qu'un acte de compréhension serait bien venu. Comme commencer un nouveau départ dès maintenant.

Un regard devrait suffire pour vous jeter dans les bras l'un et l'autre…

Ce n'est que des idées dans mon message, tu es seule face à ta situation. A toi de gérer ma grande ! Garde le sourire surtout. C'est toujours plus facile avec le sourire..

Profil supprimé - 25/09/2019 à 10h53

S'il arrête de fumer, il va compenser en buvant plus.

S'il arrête de boire en fumant plus.

A mon avis, il doit arrêter les deux. Pourquoi se faire mal deux fois lorsque l'on peut le faire en une bonne fois ?

J'avais arrêté de fumer car je savais que c'était vraiment merdique. Il n'y a pas une cigarette qui soit bonne pour la santé et en plus c'est super taxé et cher.

J'ai arrêté du jour au lendemain sans aide. Pas facile mais de toutes façon c'est la tête qui fait le boulot. Le reste n'est que supercherie.

Pour la boisson ça me parait plus difficile. Personne ne dit ouvertement « je vais arrêter de boire je suis alcoolique ».

En plus certains messages perdurent en disant que la bière est bon pour la santé ainsi qu'un verre de vin… Bref, ça n'aide pas.

Mais franchement s'il a un souci avec l'alcool. Trouvez le chemin pour tout arrêter d'un coup.

Ce serait mettre toutes les chances de son côté pour limiter la casse concernant sa santé.

Il aura plein de nouvelles sensations au début pour l'aider à passer le cap.

Ne plus sentir la clope des doigts, de la bouche, les fringues. Ne plus avoir la gorge sèche. Retrouver son odorat et son gout lors des repas.

Etre frai et disponible au saut du lit. Avec une relation sexuelle normale et pas perturbée par les effets de l'alcool. Etre fier !!!!

Et Faire des économies !!! Vous pouvez faites un pot « voyage » dans lequel vous mettez les sous qui étaient consacrés à l'alcool et aux cigarettes pour vous accorder un weekend par moi « gratuit » !! Et ça dès la première semaine vous verrez le pot se remplir. Prenez le temps ensemble de planifier ce voyage et d'en parler pour vous motiver !!!

Profil supprimé - 25/09/2019 à 13h41

Salut !

Pour le moment il na jamais était grognon ou mal luné à cause d'un état d'ivresse. D'ailleurs mis à part les soirs le week end (depuis que je lui en parle) il n'est jamais ivre.

Hier nous avons passé une soirée en tête à tête et il était d'apparence normale, pas comme les autres soirs. Je dis d'apparence car je me méfie peut être qu'il en a bu un ou deux... je compte d'ailleurs me servir de ça ce soir pour lui dire que c'était vraiment chouette de le retrouver !

Pour les enfants ils ne le voient pas boire et ne le voit pas ivre donc je ne pense pas qu'ils en aient conscience. Pour le moment... si un

moment je les sens face au problème je serais obliger d’aviser.

Je suis d’accord avec toi je suis sûrement son pilier et au enfants bien sur c’est normal. Mais il doit être le mien aussi et normalement c’est le cas... j’attend le bon moment pour effectivement taper du poing sur la table mais je ne le sens pas prêt et je ne suis pas prête non plus à lui dire que je m’en vais si il n’arrête pas. Donc j’attend... ça viendra et pour lui aussi je lui fais encore confiance. Je sais qu’il est fort et qu’il peut surmonter ça encore faut il qu’il en ai envi.. et c’est le problème que je ne sais pas résoudre...

Je pense à la lettre aussi depuis plusieurs jours. Il me faut pour ça du cran et du temps..

Je ne veux pas que tout explose, je prend du temps pour trouver les bons mots et le bon moment.

Profil supprimé - 28/09/2019 à 07h55

Hello!!! Alors?? Espoir retrouvé??

Profil supprimé - 22/10/2019 à 12h03

Bonjour à tous les deux . Je me reconnais énormément dans ton témoignage Snfl.J'ai exactement le même problème que toi , sauf que j'ai remarqué le problème depuis déjà 3 ans.Il est toujours dans le déni , avec quelques flash de temps en temps quand il déconne à cause de sa surconsommation.
J'ai tout essayé.Je pense que le déclic doit venir de lui.S'il n'est pas grognon ou agressif quand il a bu , profite en pour mettre carte sur table , en essayant de ne pas le juger.Car ça peut empirer avec le temps.
Pascal , je reconnais mon compagnon dans ton témoignage.Il a exactement le même comportement que toi , sauf que selon lui li boit normalement. J'ai déjà fait le truc de la lettre , il a pleuré ,n'a pas bu durant deux jours et a recommencé de plus belle ensuite.
Il me voit maintenant comme une ennemie qui le juge.Depuis que j'ai dis tout ce que j'avais sur le coeur dans la lettre il me le jette son contenue dans la tête à chaque fois qu'il est alcoolisé . Il casse tout dans la maison , et après j'ai le droit à une phase ou il me fait la gueule et m'ignore totalement durant 2,3 jours.Et il profite de ces disputes pour boire 2x plus.
Je suis aussi paumée que Snfl face à cette situation ...
merci à tous les deux pour vos témoignages