FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RECHERCHE TÉMOIGNAGE DE CONJOINT AYANT DONNÉ UNE SECONDE CHANCE

Par Gaiacherche Posté le 05/02/2020 à 21h49

Bonsoir.

J ai 35 ans, en couple jusqu a la fin 2009, j ai une consommation déviante d alcool, comme je l explique dans mon profil pas de dépendance physique, ni de souffrance extrême lors de l arrêt, et psychologiquement quand je vais bien je ne consomme pas. D apres ma psy, je me sers de l alcool pour effectuer une dissociation cognitive quand je vais mal.
Il faut que je m explique, mais avant je tiens à dire à ce qui voudrais me répondre que je ne souhaite pas de commentaire jugeant, je pense avoir été assez juger tout au long de ma vie pour ne pas avoir à y faire face une nouvelle fois. Je tenais à le dire car les commentaires du style : " jamais on ne peux faire confiance a quelqu un qui a vu car jamais cela ne change" " ils ne sont pas dignes de confiance, jamais rien n est sur a 100%"...ne sont pas les bienvenu non pas que je ne veuille pas les entendre mais je ne trouve pas cela positif et que dans n importe quel domaine de la vie rien n est sur a 100%. Voila qui est dit.
Voici maintenant un condensé de mon histoire, je vais essayer de faire court, même si un livre seulement pourrait tout dire et tout raconter. Je suis ce que le jargon des psy appelle une polytraumatise complexe. Mon score ACE est de 9/10 (pour ceux qui ne connaissent pas, j encourage à regarder sur le site de l AVI pour avoir une idée. Pour faire simple et concis. Je n ai pas vu mon père de l age de mes 18 mois a 17ans, j ai souffert d abandon. Ma mère ne s en ai jamais remise de la rupture et a commencé à boire. Elle a rencontré un nouvel homme, qui me violera pour la première fois à l age de 9 ans. Les violences physiques, les négligences et la dévalorisation psychologique. Je trouvais refuge auprès de mes amies. Amies qui ont alerté la gendarmerie et le numéro d pour l enfance en danger...rien après 3 fugues on m a assigné un éducateur et la rien encore une fois...ravalant chaque fois un peu plus j ai commencer a "rever" pour oublier le quotidien. C est en quelques sorte une dissociation. A 17 ans crise de spasmophile, j ai vu des psy et rien...toujours me blindant un peu plus me forçant à ne plus faire confiance a personne, ne pensant pouvoir me protéger que par moi-même. J ai évoluer ainsi toute ma vie. Me battant démesurément contre l injustice et n offrant pas ma confiance ne racontant que peu mon histoire et ne dévoilant mes sentiments que goutte à goutte alors que le verre de ma vie se remplissait au sens figuré comme au sens concert. Ma mère est décédé de l alcool après des années de errances et plusieurs tentatives de suicide que j ai réussi a faire échouer, elle aura été défaillante jusqu au bout puisque j ai du prendre la décision de la débrancher alors qu elle avait été déclarée en mort cérébrale. J ai commencé à avoir une consommation d alcool déviante à la mort de mon père biologique, j ai du nettoyer son vomi ensanglanté car personne ne daignait le faire. Cela a réveillé chez-moi la culpabilité du décès de ma mère et probablement le sentiment d d'injustice qui m habite depuis toujours.

J ai rencontrer mon (ex) compagnon il y a presque 9 ans, tout c est bien passé jusqu a nos enfants, le désir est parti surtout après notre 2e arrivée par surprise, je pense avoir eu peur de tombe enceinte a nouveau alors que j etais déjà dépassé par les 2 qui n'avait que 18 mois d ecart. Je me sentais , seule abandonnée car mon compagnon qui a un travail prenant rentrant tard. Je me suis mise à couver les enfants, les reprochent ont commencé à pleuvoir, faisant un peu plus échos à mon histoire chaque fois, me blessant un peu plus. Il n avait pas tord au fond "y a que les enfants qui compte" " tu te rends compte on ne fait plus l amour" et parfois des non justifier que je tiens à garder pour moi. Me fragilisant un peu plus chaque fois, incapable de dire ce que je ressentais reellement: besoin d affection, besoin de tendresse besoin d amour besoin de sécurité...au lieu de cela je me suis "protéger" comme la vie me l a toujours appris, agressivité pour faire réagir et surtout pour mettre à distance celui que je prenais pour mon agresseur. La communication a disparue, chacun de notre côté nous en voulions à l l'autre et etions victimes et coupable. Seul, j ai commencé à m alcoolise pour ne plus ressentir, pas de façon régulière quand la pression était trop grand jamais en journée souvent vers 18h je ne suis rendu compte que c etait l heure de mon premier viol.
Boire pour oublier mais lui le voyait quasiment à chaque fois, j etais agressive, lui disait des mots dures parfois très dure comme si je cherchais à le dégoûter de ce que je pourrais devenir, cela a durer un peu plus d un an, de manière assez régulière, pas tous les jours mais tout de même. Ne franchissant jamais Le Cap de la dépendance ou je suis résistante. Je cherchais à ce qu il m entende a ce qu il m ecoute je lui disais souvent tu ne comprend pas tu n entend pas...et puis le 26 décembre couperais, il en a marre et m annonce une séparation et sans réfléchir je m enfonce dans le " ba tiens donc...quel courage..." et puis après un appel de mon ex beau-père alcoolisation et perte de permis...
Mise en cellule de dégrisement sans appel et violente par un policier...sympa, je pense au suicide...
Et puis malgré moi j analyse, je cherche, je vais tellement mal que même pas l idee de boire ne m effleure l esprit. Je suis au 3000ème dessous et il se rend compte, il me dit ne pas avoir vu que j allais si mal, il s excuse, on se retrouve 2 jours dans la communication l amour et la tendresse puis il souffle à nouveau le froid. Il me dit ne plus avoir confiance que le mal est fait et que l on ne peut pas repartir sur de nouvelles basses, qu il ne veut pas prendre le risque que cela recommence qu il a eu trop mal...pourtant il me dis qu il peut se trompe...il rentre de vacances et souffle à nouveau le chaud et puis le froid...
J ai analysé ses reproches et suis réellement a modifier certains de mes comportements. J ai compris les reproches que je lui faisais et ai analysé le pourquoi du comment. J ai compris que je lui avais fait du mal, beaucoup de mal. Je me suis excuser et j ai même expliquer mes ressentis, mes besoins et lui ai dis qu en comprenant tout cela j etais maintenant en état de le soutenir.

Nous allons vivre pendant encore au minima 6 mois ensemble, car nous avons une maison commune et je ne peux pas me permettre de déménager, nous dormions encore dans le même lit hier soir et probablement ce soir également.

Je souhaite commencer avec lui une nouvelle histoire, je ne lui en veux pas même s il m a trompé. Une histoire se vit à deux, une rupture également.
Je prends toute la part de responsabilité qui me revient. Mais je me dis que cela est du gâchis. Je l aime toujours et il m a dit toujours avoir des sentiments mais il est fier et il a peur. La communication est pourtant retablie

Je me demandais si des personnes avaient eu des situations "similaires" à la mienne et s il y avait des conseils pour qu il ne me fasse a nouveau confiance. Ma consommation d alcool n etant plus ce qu elle était, je bois juste un verre ou deux entre amis depuis des semaines.

Enfin j aimerai parler aux personnes, aux proches d alcooliques, de dépressives, de suicidaires...enfin a toutes les personnes qui rencontrent ce que l on nomme les déviants, les méchants, les agressifs...je tiens à ce que vous sachiez que derrière chaque déviance se cache un être humain, la plupart du temps vous voyez ce qui vous fait souffrir, ce qui est normal...je vous demande juste de prendre une toute petite minute et de vous demander ce qui ce cache dernière, qu est ce qui a fait que aujourd hui il en est ainsi...quel drame a créer cela. Cela n est pas toujours simple quand chacun est dans la douleur de communiquer mais sachez dire que vous voyez la souffrance et lorsque l autre est prêt à entrer en communication ne remettez pas systématiquement sa parole en doute...demandez lui ce qu il a compris, et ce que cela va impliquer dans sa vie et éventuellement dans la vôtre, avant de dire que rien n est possible, que rien ne pourra jamais plus être. Car la personne qui vous parle et qui s ouvre n est pas celle qui vous a fait du mal, elle est la personne qui vous aime (amour, amitié) et elle peut-être vraiment sincère et réellement avoir compris des choses ne lui fermer pas la porte par peur de ce qu il adviendra, car personne ne le saura jamais et passer à côté de la sincérité, de l amour par peur est à mon sens une bêtise.

Voila très longue, peut-être trop longue, j aurais peut-être perdu des lecteur en cours de route tant pis.

Bonne soirée a tous au plaisir de vous lire

3 RÉPONSES

Saissile - 12/02/2020 à 19h55

Bonsoir,

Votre histoire est... Lourde, affreuse... Bref... Pas cool ! Je ne pense pas pouvoir vous aider, mon mari a un problème avec l'alcool mais notre situation n'est pas si compliquée.

J'espère que vous trouverez sur ce forum des gens avec qui échanger.

N'hésitez pas à visiter le forum pour les proches.
Vous y lirez peut-être des témoignages de gens qui ont laissé une 2ème chance à leur conjoint. Vous trouverez une foule d'histoires de conjoints qui se livrent à cœur ouvert et peut être pourrez vous percevoir le rôle très difficile qu'est celui du conjoint...

Je vous souhaite bon courage pour la suite, ne lâchez rien ! On ne le répètera jamais assez, l'alcool n'est pas une solution

---

Olivier 54150 - 18/02/2020 à 23h20

Gaiacherche
Bien que ce récit et triste et douloureux, il en ressort beaucoup d'amour, d'intelligence, et de bon sens.
Comme dans la chanson, on oublie pas, on accumule, mais ce qui compte en faite, c'est le présent.
Tenté peut-être d'autres méthodes...
Soins énergétiques, spiritualité...
L'alcool et certainement le plus puissant des antidépresseurs mais bien trop violent.
Prendre de la distance, par peur, faiblesse ou découragement ne veux pas dire ne plus aimer.
Gardez confiance et surtout, surtout prenez soin de vous.
Oliv

Choubidou - 19/02/2020 à 22h09

Bonsoir gaiacherche

Lucidité intelligence amour malgré une histoire très difficile, je suis d'accord avec olivier et très admirative . J'y rajouterai aussi beaucoup de courage.
Donc tout d'abord félicitations et plein d'encouragements.

Pour ce qui est de la place du conjoint qui est là mienne, oui, c'est difficile. On a beau comprendre que la personne Qu'on aime souffre, on s'en prend plein la poire . C'est d'autant plus difficile de comprendre que l'expression de la souffrance est violente . Et dans ce cas il est impossible de communiquer.
Apparemment vous avez dépassé ce stade. C'est vraiment très très bien. Rétablir la communication sans violence est déjà une belle avancée.
Après, quand on en a pris plein la poire c'est à mon sens assez compréhensible de rester sur ses gardes.
Je suppose qu'il faut être patient très patient , maintenir cette communication, et profiter de chaque petit bon moment pour retrouver du plaisir à être ensemble et construire une confiance.
Cela dit il n'est pas impossible que votre conjoint ne trouve pas la force de repartir avec vous. Lui aussi devra être lucide sur lui.

J'ai personnellement rejoins mon ami en 2017. Il m'avait prévenue qu'il buvait mais je n'avais aucune connaissance des conséquences...Je ne regrette pas car je l'ai fait par amour, mais j'entends qu' avec ce problème d'alcool ce n'était peut-être pas la meilleure idée...aujourd'hui il est en post cure, et j'espère qu'on arrivera à se construire ensemble ensuite. Je suppose que je devrai mieux me protéger au cas où il y aurait des rechutes afin d'éviter de se faire mutuellement du mal et ainsi préserver l'amour.
J'ai 40ans lui 42, je l'aime comme une dingue et ce sera de près ou de loin selon les circonstances.

Je vous souhaite plein de courage de persévérance qui j'espère apporteront du bonheur.