

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE...

---

Par **Bettina** Posté le 27/06/2021 à 19h18

Bonjour,

Je viens ici car j'ai besoin de vider mon sac. Je suis en couple depuis 19 ans avec mon conjoint. On s'est connu jeune, nous vivions une relation à distance puis nous avons fait le choix de vivre dans ma région pour raison d'opportunités professionnelles. Il l'a toujours plus ou moins mal vécu, sa famille qui habite à 3h d'ici lui manque énormément. Et ici, on s'ennuie, nous n'avons aucune vie sociale... alors il noie son mal-être dans l'alcool le week-end. En général le samedi soir, et le dimanche toute la journée. A l'heure où j'écris, il a bu 1 bouteille de vin et 4 cannettes de bière... et il n'a pas fini.

Nous avons pour projet de nous rapprocher de sa famille mais je dois d'abord, pour cela, trouver une mutation. Mais avec une journée comme aujourd'hui, je ne sais plus... peur de faire une bêtise, peur de finir ma vie avec un alcoolique... Je l'aime mais je ne supporte plus cette situation. Et en même temps, je suis terrifiée à l'idée de me retrouver seule, sans lui...

Bref, je ne sais plus où j'en suis.... je n'ai quasi personne à qui en parler. Merci à ceux qui me liront, qui voudront bien discuter avec moi de ce problème.

Bettina

## 2 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 02/07/2021 à 17h21

Bonjour Bettina,

J'espère que d'autres personnes vous répondront.

Pour ma part je vous invite à vous enlever de la tête l'idée qu'il boit juste parce qu'il s'ennuie là où vous êtes. Une telle consommation a très certainement bien d'autres ressorts et il est fort probable que même auprès de sa famille il continuerait.

Et je crois que pour vous il va falloir faire ce que vous ne faites pas actuellement, c'est-à-dire trouver le moyen d'en parler à quelqu'un. C'est difficile parfois d'en parler à sa famille ou à ses amis mais sachez que vous avez au moins la possibilité d'en parler avec un professionnel des addictions ou de vous joindre à un groupe de parole pour l'entourage de l'association Al-Anon (<http://al-anon-alateen.fr/>).

Pour trouver un professionnel appelez-nous. Les consultations dans les centres spécialisés sont gratuites.

Cordialement,

le modérateur.

---

**lapetitortue** - 27/07/2021 à 01h12

Bonjour bettina je suis en couple aussi avec un homme malade alcoolique et je viens aussi chercher de l'aide sur ce forum.

Je peux comprendre la situation dans laquelle tu es.

Peur de te retrouver "coincée" avec un alcoolique mais aussi peur de vivre sans l'homme que tu aimes..

J'ai bien l'impression que toutes ces vies de femme ou d'hommes en couple avec un ou une alcoolique se ressemblent même si les histoires diffèrent.

En tout cas pour ma part je tente en vain de quitter mon conjoint depuis 1 an maintenant. Il va certainement finir sans abris... nous n'habitons plus ensemble car trop dangereux pour ma santé mais si je peux me permettre j'aimerais te dire qu'il faudra tôt ou tard que tu prennes une décision. Restez où partir.

Si tu veux discuter je suis disponible. Bises

---