

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### JE NE ME SENS PAS CAPABLE DE SOUTENIR UN CONJOINT ALCOOLIQUE

---

Par **StBernard** Posté le 31/10/2021 à 07h55

Bonjour,  
Mon conjoint, s'il ne l'est pas encore "franchement", flirte avec l'alcoolisme depuis des années. Je comparerais ça à quelqu'un qui danse en haut talons sur un petit mur couvert de verglas, et de l'autre côté, il y a l'abîme.  
Je dis qu'il n'a pas encore plongé, sans doute pour me protéger moi. Je suis qqn d'hyper protectrice, je porte déjà beaucoup dans la vie familiale et dans mon boulot, je ne sens incapable de faire face à une "vraie" assuétude et au long processus de déceptions, mensonges, déni, etc... qu'entraînerait ce phénomène. J'ai l'impression que ça dépasse toutes mes limites.  
Mais je me pose la question: ne dis-je pas ça aussi pour me voiler la face?  
Je suis en colère.  
J'ai honte, et certaines sorties commencent à me stresser à l'avance car la question "va-t-il (encore) boire trop?" me taraude.  
Il ne devient pas violent quand il boit, ce n'est pas ce problème là, il est juste (trop) bavard, il bafouille, et je commence à le trouver juste ridicule. Pourtant je n'ai pas envie de le quitter. Je suis un peu perdue, quoi.  
Bien évidemment, il nie avoir un problème quelconque avec l'alcool: combien de fois ne m'a-t-il pas dit ok, je t'entends, je vais diminuer, si c'est ça que TU VEUX. Il diminue pour une semaine, puis ça repart.  
Je ne sais même pas ce que j'attends de ce forum: j'écris juste vite, avant de perdre le courage, de changer d'avis et de continuer à faire semblant que tout va bien.  
Courage à tous pour vos combats.  
St-Bernard (je suis une fille, mais vu que j'ai en permanence un gros tonneau d'aide au monde, je me disais que ça correspondait pas mal)

### 3 RÉPONSES

---

**Fleur2Lys** - 09/11/2021 à 11h21

Bonjour,  
Il n'y a rien de mal à ne pas pouvoir soutenir un conjoint alcoolique. C'est une pression très lourde et la vie n'est déjà pas simple pour soi.  
Quand on aime une personne, on souhaite la préserver et l'accompagner dans ses moments de détresse mais force est de constater qu'avec un alcoolique ces moments sont très fréquents.  
On a beau aimer, l'alcool transforme l'autre en quelqu'un de parfois ridicule et parfois terrible. C'est douloureux de le constater et quand cela arrive, personnellement, je me demande pourquoi rester..  
Je suis un peu perdue, moi aussi. D'un côté, il y a celui que j'aime et de l'autre, il y a cette cause perdue qui accepte de tout risquer pour un verre. Cela va faire 3 ans que je l'accompagne dans son combat mais malgré quelques batailles gagnées, il manque une réelle volonté de s'en sortir.  
Peut-être qu'un jour, il l'emportera mais je ne serais peut-être plus à ses côtés pour le voir.  
Petit à petit, j'apprends à me déculpabiliser de ses choix, je n'essaye plus de sauver les meubles lors de ses rechutes et j'arrête le contrôle. C'est trop lourd et ça n'aide pas.

Finalement, il y a tout un travail à faire sur soi en tant qu'entourage. La personne alcoolique est bien souvent une personne adulte, libre de ses choix. C'est dur mais si elle se saborde, c'est son problème.  
En tant que conjointe, mon problème à moi (et peut-être à toi) est de comprendre pourquoi je reste, pourquoi je repousse mon départ et faut-il vraiment que je me perde moi-même pour renoncer à l'espoir de SA guérison ?

---

**Pepite** - 10/11/2021 à 07h02

Bonjour,  
"Je ne me sens pas capable de soutenir un conjoint alcoolique" est le titre de ce post.  
Je reformule : Comment soutenir une personne addict à l'alcool et pourquoi je ferai cela ?  
Lorsqu'on réfléchit à cette question, la réponse est évidemment qu'on ne peut pas soutenir quelqu'un qui nuit à sa santé et par conséquent à son entourage.  
On soutient quelqu'un dans un projet qui a du sens. Je remplacerai soutenir par supporter.

Soit vous acceptez le contexte, soit vous mettez des limites à cette situation qui aura des retentissement sur vous et sur votre famille.

Alors, maintenant après m'avoir lue, vous êtes perdue. Il y a de quoi.  
Vous n'êtes pas sa mère, vous êtes-vous. Et votre mission est de vous occuper d'abord de vous.  
Pour cela, prenez du recul, de la distance par rapport à votre couple.  
Ensuite réfléchissez à votre projet de vie, à ce que vous aimez, à ce que vous souhaiteriez. Projetez vous dans 10 ans.  
Faites lui part de vos attentes en disant JE lorsqu'il est clair.

Cessez de vous occuper de lui et occupez vous de vous.

Prenez donc soin de vous, c'est la clé.

Pépité

---

**StBernard - 11/11/2021 à 14h24**

Pépité, Fleur2Lys, MERCI pour vos messages!!!  
En effet, je pense que je dois d'abord faire le point, moi, sur mes limites, sur ce qui m'empêche de réagir, sur mes peurs et sur mes forces.  
Vouloir aider quelqu'un qui est dans le déni, pas la peine.  
Vouloir porter quelqu'un qui se détruit, je ne veux pas.

Je pense que je vais m'adresser à ma psy de jeunesse: je lui fais confiance, et je pense qu'elle peut m'aider à voir plus clair - ou m'aider à accepter ce que je vois...

Sans doute que j'étais prête à ouvrir la réflexion en décidant d'écrire ici, mais vous m'avez indiqué la voie que je pense devoir suivre. J'ai du mal à penser "moi d'abord" (mon pseudo n'est pas un lapsus freudien), mais bon... il n'est jamais trop tard pour apprendre.

Une fois que je connaîtrai mes limites, je pourrai les exprimer.

Merci et courage à vous encore. Prenez soin de vous aussi!

---