FORUMS POUR L'ENTOURAGE

PARTIR OU RESTER

Par nanou33860 Posté le 04/01/2022 à 15h57

Bonjour
C'est le cœur brisé que j'écris ici, en miette, pour trouver près de vous du réconfort ou des réponses
J'ai 35 ans, ça fait 3 ans que je suis avec mon conjoint, nous n'avons pas d'enfants ensemble mais avons acheté une maison (avec un crédit bien sur) depuis 1 an

Il y'a 3 jours que j'ai décidée de le quitter pour de bon (disons que je suis perdu sur quoi faire).
Ça doit faire la énième fois que je le quitte à cause de sa consommation excessive d'alcool, alors il me dit qu'il arrête, m'a même fait une lettre attestant son arrêt mais il fini toujours par recommencer, en faite son problème c'est qu'il est dans le déni TOTAL, pour lui il n'a pas de problème !

Il boit beaucoup, en 3 ans j'ai vu des choses pas jolies jolies, bouteille de wisky seules, mensonges, bouteille de vins seules mais pour lui pas de problème !!!

A part ça il a plein de qualités, il est gentil, fidèle, généreux, drôle...mais quand il boit il peu être méchant avec les mots, c'est plus le même homme aimant...quand je le met devant le faite accompli cela est comme discuté avec un mur.

En faite je ne suis jamais sereine dans cette relation, toujours inquiète, je me demande comment il va être tel ou tel soir, je le renifle, je le flic (comme il dit).. je fais toujours attention à ce que je dis quand il a bu. Impossible de faire des projets autre que celui de la maison avec lui car il ne me rassure pas pour un avenir avec lui et puis on s'engueule tellement à cause de ça! La maison c'était "j'ai besoin de verdure pour aller mieux" à croire que 3400m² de verdure ne suffisent pas.

Y'a 3 jours, c'était la fois de trop. Je lui ai dit stop pour de bon.
A noël devant ma famille il tanguer le soir une fois tout le monde partis c'est le poteau de la cuisine qui l'a retenu de chuter, le lundi il s'est bu une bouteille voir plus de rouge tout seul alors que j'étais chez une amie, 4 jours après pour le nouvel an il a bu une bouteille de whisky tout seul car tu comprends si on peux plus fêter la nouvel année !

Depuis, je me demande si je prend la bonne décision, j'ai tout fait pour l'aider, pour lui ouvrir les yeux, je l'ai quitté et je suis revenu, j'ai été douce, bienveillante, mais rien n'y fait. Il a fait une première tentative de soin mais je n'étais pas au rdv et ne savait pas certaines choses qu'il aurait du faire, et la psy à détourner son problème d'alcool sur moi en disant que je faisait le deuil de mon frère et que je mettait trop cela sur ses épaules à lui (une grosse blague à partir de la je n'y suis plus aller pardi j'ai était voir une psy pour MON problème de deuil et je n'ai pas bu une goutte d'alcool pour compenser)

Je sais qu'il a des raisons et des excuses par rapport à ça (décès de sa mère à 12ans, sa sœur qui a quitter le domicile jeune sans lui donner de nouvelle ils ont repris le "contact il y a 2 ans) car son père était devenu alcoolique et violent, il a eu une enfance très difficiles et a commencer très tôt cette consommation alcool + cannabis avec ses amis.... mais moi je suis pas responsable ! Moi j'ai envie de construire ! J'en ai mare d'être inquiète tout les jours, de vivre dans l'angoisse lorsque je serait avec des amies ou en soirées.

Le samedi après-midi alors que le matin je lui disait que c'était fini, il a pris rdv au centre d'addictologie l'après midi meme nous avons rdv ce jeudi

J'ai fini en sanglots hier encore à lui dire que je ne pouvais pas continuer la relation, je me rend malade je suis tellement malheureuse ..
Il me dit que dans tout les cas peu importe ma décision il se fera aider il ne veux pas continuer ainsi (est ce des belles paroles ?)

Dois je le suivre au 1er rdv (il me l'a demandé) ?
Dois je entamer les démarches avec lui mais si je n'ai pas épaules pour assumer la suite ?
Est ce que la confiance reviendras ?
Est ce que ma sérénité reviendras.
Est ce que je l'aime encore ?
Tellement d'interrogations tourne dans ma tête

Svp besoin d'être soutenue et rassurer

Merci

12 RÉPONSES

Pepite - 04/01/2022 à 20h56

Bonsoir Nanou,

Bienvenue sur ce forum et merci pour votre récit.

Comment vous êtes-vous sentie ensuite ?

Je vous sens à bout Nanou et cet état d'âme est normal. Je regrette que le psy rencontré ne soit pas à votre écoute. Ça m'est arrivé. Cherchez un bon psychiatre, pratiquant L'EMDR éventuellement. Vous avez besoin de vous confier à un tiers de confiance. Ici aussi vous êtes protégée par l'anonymat.

Il n'y a aucune bonne raison pour que vous supportiez ce contexte alors gardez votre estime qui est bien malmené.
Pour cela ayez confiance en votre boussole intérieure car l'ambivalence entre l'homme que vous aimez et celui que vous détestez trouble vos sentiments.

Laissez le faire ses démarches seul et tenez vous en aux faits comme avec le juridique.
Expliquez lui que vous profitez de sa démarche que vous encouragez pour mettre une distance afin de vous reposer; pour vous retrouver.

Dites lui sincèrement que vous êtes éprouvée moralement et que vous n'êtes pas suffisamment solide pour l'épauler immédiatement. Que pour retrouver de l'énergie, vous avez besoin de prendre soin de vous. Que vous êtes certaine qu'il a les capacités d'affronter cette épreuve et que de le voir dans son processus de soin, cela vous motivera pour l'accompagner.

Grosso modo, cela doit venir de lui. Qu'il montre ce dont il est capable.

Que pensez vous de ce que je vous propose ?

Pépite

---

nanou33860 - 05/01/2022 à 07h16

Bonjour et merci pour votre retour Pépite,
En ce moment j'ai mis beaucoup de distance avec lui, je n'accepte que très peu ses gestes de tendresses, il m'a dit hier qu'il était malheureux de cette situation qu'il à causer.
Je me suis effectivement perdue pour faire en sorte qu'il se sente bien et lui offrir un confort de vie sur lequel il s'est trop reposé finalement. Et moi complétement oubliée.
Il m'a demandé d'attendre le rdv de jeudi avant de prendre une décision. Il m'a dit qu'il accepterais même si cela sera très dur.
Il est compréhensif, il accepte beaucoup la discussion.
Tourne simplement des OUI MAIS je pense l'accompagner à son 1er rdv car si je peux être écoutée par quelqu'un sur place cela m'aiderai à répondre a quelques questions sur comment va s'organiser notre futur ou Mon futur
Merci

Pepite - 05/01/2022 à 14h17

Bonjour,

Vous attendez beaucoup de ce rendez-vous. J'espère que vous viendrez nous raconter.

En attendant, prenez soin de vous c'est la clé pour aujourd'hui, pour demain et les jours suivants.

Bien à vous,

Pépite

---

nanou33860 - 07/01/2022 à 11h01

bonjour,
Nous avons donc eu le rendez-vous auquel j'ai assistée.
Un rendez-vous de 20 minutes durant lequel nous avons rencontré un psy addictologue qui lui a posé différentes questions sur sa consommation quel type, à quel moment.
Il lui a donc dit que dans le principe où il ne buvait pas tous les jours ce n'était pas de l'alcoolisme fort. Il lui a donc proposé un traitement médical au début pour quand il consomme boire et prendre un cachet en même temps pour stopper cette envie de boire (cette option m'a paru aberrante), mon conjoint lui a dit non je ne veux plus avoir cette envie de boire il lui a donc conseillé une autre molécule qui au moment où cette envie se présente ou qu'il sait qu'il va avoir cette envie (soirée, restau ou autres) avant d'y aller de prendre le cachet.
Même si cette option me parait dingue également il faut bien trouver une solution le temps que le reste suive.
Puis bien sûr une psychanalyse toutes les semaines pour comprendre pourquoi il en est arrivé à ce stade.
Est ce que un cachet et une psychanalyse sont donc les clés pour un mieux être ?
Est ce que cela va lui ouvrir les yeux !,
L'amour n'aurait pas du être plus fort que son addiction ?
Toujours autant perdue dans quel chemin suivre ...

Piouti - 07/01/2022 à 17h14

Bonjour,

Je suis dans la même situation que vous. j'ai 38 ans et malheureusement deux enfants avec un belle homme de 40 ans qui malgré mon amour et mon soutien est alcoolique depuis 7 ans voir plus mais pour moi c'est il ya 7 ans que je l'ai vu.
Il ne se voit pas faire " je vous fait rien de mal, je ne cours pas les filles au moins je suis tranquille sous ma hotte!" " tu exagère toujours" " , " quelques bièrettes c'est rien de grave...." je déteste ce p... de mot bièrettes quand je vois ce que cela engendre.... et ils m' insulte depuis quelques années quand je tente de l'arrêter;
il ne m'aime plus et veux partir depuis longtemps c'est moi qui ai tenu à me battre pour rester ensemble. mais son attitude est très confuse, un jour c'est "ok on va y arriver "et le lendemain c'est " je peux pas te voir, on est d'accord sur rien blablabla" je ne sais si c'est l'alcool mais je le trouve incompréhensible...
je sais que je dois partir depuis peu... j'ai compris que m'accrocher ne changera rien, , quelque soit la technique d'approche. . il ne se soigne pas , il devait voir un psy en septembre n'y ai pas aller..., rachète des packs de bières à foison, ne se couche pas, à une salle tête, a démissionné pour ne rien faire depuis 3 mois en attendant que ses chantier démarrent... et boit de 19h à 6h du matin s'il reste de quoi et appelle ce foutou "apero à tout heure" pour recharger..... ne veut pas entendre parler abstinence et de toute façon avec son mental de chips il n'y arrivera pas. Il va en mourir à petit feu.

au quotidien et je n'ai plus la force de vivre comme cela. mais cela va impliquer de décider si je dois me battre pour lui interdire de voir ses enfants sans une personne présente ou pas. je connais déjà la réponse... et je m'arme de courage pour me préparer à l'ambiance désastreuse que cela va mettre entre nous quand je serai prête à partir. Il représente actuellement un danger pour des enfants petits 7 et 3 ans) je le soupçonne d' voir déjà bu seul avec eux et beaucoup.... alors si je dois vu donner un conseil de personne résignée c'est de partir avant de faire des enfants.... à peine 20 % s'en sorte selon une addictologue que j'ai appelé... et les autres détruisent leur vie et leurs proches à coup d'espoir déçus.

Pepite - 07/01/2022 à 17h46

Bonjour,

Merci à vous 2 pour vos récits poignants.

@Nanou, il existe des traitements et en effet la thérapie est indissociable.
Il a fait le pas vers l'addictologue, c'est à lui de poursuivre ses soins et d'appliquer le protocole.

Évidemment, l'idéal est de sortir l'alcool de son paysage. Les raisons de le faire sont là. Les excuses, mettez les au placard.

Le mental est donc mis à l'épreuve et en parler reste la meilleure option. Partagez ensemble ce que vous ressentez et ce qui vous fait peur.

Ensuite pour vous 2 Mesdames, on cumule des défaites (petites la plupart du temps) dans sa vie que l'on a tendance à graver dans le marbre et qui affaiblit notre estime et notre confiance en soi. Pourtant l'humain change tout au long de sa vie. Être pris dans une addiction, c'est être prisonnier de quelque chose et entretenir des peurs qui se transforment en angoisse.
C'est s'autodéprecier en étant son propre juge : je suis minable, j'ai raté ça et le cercle se referme sur ces pensées sombres...

Croyez en vous, en eux et rappelez leur qu'ils ont cette capacité à dépasser leurs verrous et leurs entraves avec du temps. Évoquez vos réussites, vos souvenirs heureux et élaborez un plan d'action. Ils ont besoin d'un projet d'existence pour se projeter.
Sans jugement, demandez vous l'un et l'autre qu'est ce que vous aimeriez faire de fou dans votre vie ?
Laissez vous porter par des rêves quelques instants pour vous reconnecter.

Si malgré votre ouverture du cœur, l'expression de ce que vous ressentez profondément (en disant JE) les laisse de marbre, alors il sera toujours temps pour vous de prendre un autre chemin.

Prenez soin de vous,

Pépite

Ella - 03/03/2022 à 22h28

Bonsoir,

Nanou, Piouti, où en êtes-vous ? Je viens de quitter mon conjoint alcoolique. Je me retrouve dans bien des choses que vous avez écrites.

Depuis ma prise de décision, qui me trottait dans la tête depuis notre rencontre il y a 3 ans, je me sens très sûre de moi, très forte, et bien sûr très triste aussi.

En partant, et même si je n'ai pas d'enfant et pas du tout la même situation, j'avais l'impression d'être l'héroïne de "maid" (une super série sur les violences psychologiques...). D'ailleurs, je m'interroge vraiment sur ce que nous vivons toutes dans le quotidien de l'alcoolisme. Devant la constance des mensonges et des manipulations, ne sommes-nous pas toutes victimes de violences psychologiques ?

Courage.

---

nanou33860 - 04/03/2022 à 21h53

Bonsoir Ella,
J'ai également pris la décision de le quitter.
Il était fortement alcoolisée le jour de Noël devant ma famille et je ne l'ai pas accepter de plus au nouvel an rebelote il a bu une bouteille de wisky seule (même s'il prétend en avoir jeter) ne croyant que ce je voit ...

Je me sent également très sur de moi maintenant, j'ai pris rdv à une psy pour évacuer tout cela.
Pour le moment nous cohabitont car nous avions acheté il y a un an mais l'agent immobilier viens la semaine prochaine.
J'ai hâte de ne plus voir cela car depuis ma décision il ne se prive plus et cela me conforte dans mon choix.
Il avait rdv à l'addictologue mais a raté l'heure du rdv, lorsque celle ci devait le rappeler il n'était pas disponible donc je comprends que ce n'est pas sa priorité donc qu'il ne le fait pas pour lui finalement.
J'ai hâte de reprendre le cours de MA vie.
Si vous souhaitez échanger en privé également avec plaisir
Cordialement

Ella - 24/03/2022 à 09h39

Bonjour Nanou,

Merci pour votre retour. Je crois que la politique du site est claire sur le fait que les discussions ne peuvent rester que via le site. Nous pouvons nous tenir au courant via le fil de cette discussion !
Je vais devoir également cohabiter avant de trouver mon chez moi, j'espère que tout ira bien.
Bon courage à vous !

---

nanou33860 - 24/03/2022 à 12h31

Comment vous sentez vous et comment se passe la cohabitation ?
J'ai finalement quitter le domicile, je n'accepte pas de voir dans l'état qu'il se met et trouver des bouteilles vides au petit matin me retourne le ventre. De plus les soirs alcoolisées il ma envoyée des menaces de suicide, j'ai donc a distance fait intervenir les gendarmes et je vous passe le détail de ses mots violents qu'il a eu. Je suis d'autant plus sûr de ma décision avec tout ceci que je ne supporte plus.
Je suis en attente de la visite des agents immobiliers pour la vente de notre maison J'ai entamée mes recherches de nouveau logement.
Le temps me parait bien long dans cette spirale infernale

Pepite - 25/03/2022 à 10h54

Bonjour,

Dans vos questions, nos réponses, les modérateurs indiquent une ligne d'écoute pour l'entourage

Voici le site :

http://al-anon-alateen.fr/

La dépendance d'un proche vient réveiller tout un tas de sentiments et d'émotions négatives dont la colère que nous sommes capables d'éprouver également pour nous même.

Nous avons tendance à leur donner toute l'importance en étouffant en quelque sorte ce qui va bien et ce qui nous rend heureux.
Nous cédons face au malheur provoqué par l'alcool parce que nous le combattons (à perte) alors que nous avons, à mon sens, à développer tout le positif qui fait partie de notre paysage.

J'aime bien le "j'ai décidé d'être heureux plutôt que d'avoir raison". Un adage qui permet de fertiliser son mental en pensées et en actes positifs.

Nanou, j'ai lu que vous aviez cessé vos relations intimes. Je comprends votre épuisement et votre lassitude parce que vous avez l'impression d'être seule "à faire des efforts". Cependant je vous invite à réfléchir sur votre existence et sur votre rythme de vie.
Profitez de ce contexte pour observer le relationnel et la place de l'être dans son milieu. Sachant que l'environnement agit sur nous et que nous agissons aussi sur lui.

Une sorte de quête philosophique qu'on ne nous apprend pas. Quels sont mes besoins ? Mes attentes ? Mes valeurs ? Qui suis-je ? Sont-ils comblés ? Que sais-je de moi ? Quels sont mes rêves ?

Vos tensions perdurent et perdureront parce que le négatif s'installe durablement et contribuera à vos décisions. Dans un conflit, il n'y a pas de gagnants. On a le droit de ne pas être d'accord et on se quitte sur ce constat. Ensuite, on laisse infuser et on reparle avec le recul.
Tout est impermanent, tout change.

Ensuite, prenons-nous le temps de nous écouter (en fermant sa bouche) ?
Sommes-nous disponibles pour l'essentiel ?
Quelle est la qualité de nos relations ?

Vous allez peut-être me trouver moralisatrice. Récemment je me suis documentée sur les errants grâce à B CYRULNIK qui en parle régulièrement.
Ces personnes ont le mérite de nous faire réfléchir sur l'organisation de notre société. Elles existent parce qu'elle révèlent en quelque sorte nos malaises, nos dysfonctionnements, nos mal-êtres ainsi que notre vulnérabilité.

C'est l'opportunité pour penser. Cela demande son temps.

Bien à vous,

Pépite

Ella - 01/04/2022 à 23h55

Bonjour,

Nanou, je me sens alignée et bien ! Je sens que j'ai pris la bonne décision, je me sens reprendre les rennes de ma vie, en liberté. Ce n'est pas facile tous les jours mais je vois le verre à moitié plein et je suis contente.
La cohabitation se passe bien jusqu'ici. Les premiers jours, il a été irréprochable et puis j'ai senti que le même schéma recommençait. Cela me conforte bien sûr dans mon choix et me pousse à chercher au plus vite un logement seule.
Je vous souhaite bon courage pour vos démarches !

Pépite, j'ai beaucoup aimé vous lire sous différents posts, j'ai trouvé vos mots réconfortants et vos questions pertinentes. Cependant, moins ce post ci-dessous que je trouve moins bienveillant, mais peut-être n'est-ce que mon ressenti. J'ai tenté les alanon et cela ne m'a pas convenue. Si cela vous convient et vous fait du bien, je ne pense pas que ce soit le cas pour tout le monde. Jusqu'ici je ne connais pas d'autres alternatives, outre ce site qui est un refuge pour beaucoup d'entre nous.

Courage et prenez soin de vous,