ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN DE PARLER ET DE SOUTIEN

Par maiaa25 Posté le 05/04/2022 à 21h59

Bonjour à tous,

Je suis nouvelle ici, et je recherche du soutien et échanger avec des gens qui ont peut-être les mêmes difficultés et qui pourront me comprendre.
J'ai presque 30 ans, et ça fait 6 ans que je suis en couple avec un alcoolique. 6 ans entrecoupés de nombreuses crises, coupures et autres épisodes plus ou moins violents.
J'ai bien tenté une fois de me confier sur un autre forum où l'on m'a dit "tu es jeune, trouve un autre bonhomme et refais ta vie".
Si c'était aussi simple...
Nos 2 premières années se sont plutôt bien passées, je savais qu'il buvait mais je voyais ça de loin. Et puis on a vécu ensemble, pendant 2 ans. Deux années terribles, où il s'est montré violent. Verbalement parfois, et puis physiquement. Je ne compte plus tout ce qui a été détruit dans l'appartement. Plus ça allait et moins je le comprenais. Je n'avais pas envie de vivre avec quelqu'un qui me réveillait toutes les nuits en rentrant bourré du boulot à 3h du matin (il bosse dans la restauration, ce qui n'arrange rien). Forcément, je lui faisais des reproches. Fier comme il est, il m'a trompée plusieurs fois. Et puis il est parti avec une autre mais on cohabitait toujours. Il avait décrété que c'était de ma faute et que je n'avais qu'à partir. Moi je n'avais nulle part où aller, alors il a tapé plus fort que d'habitude. J'ai porté plainte. Il a été condamné pour ça. Il s'est vite fait largué. Alors il est revenu dans ma vie. Ça fait donc 2 ans qu'on vit séparément. Ce n'est pas ma conception de la vie, je rêve d'un petit cocon douillet, parfois on en parle, mais il est radin maladif, est incapable de se projeter. Ses addictions représentant un budget extrêmement conséquent dans sa vie, impossible d'imaginer partir en vacances, je n'ai pas souvent de petits cadeaux ou quoi que ce soit.

Aujourd'hui je ne sais pas trop où on en est. Parfois on parle de réessayer "pour de vrai". Mais tout est si vite remis en question. La moindre sortie au resto a vite fait de se transformer en tournée des bars où il raconte ses exploits personnels à ses connaissances piliers de bars.
La plupart de ses "copains" sont tout aussi alcooliques ou carrément toxico.
Quand il n'a rien à boire il compense en fumant des joints, parfois dès le matin. Et même quand il boit, il fume toujours du cannabis à côté. Sinon il ne dort pas et a mal au dos, soit disant. J'essaie d'être tolérante le plus possible, il n'a plus été violent depuis. Et quand je sens qu'il monte en pression, même s'il m'agresse verbalement je ne réponds rien ou alors je vais dans son sens. De toute façon il se souvient rarement de grand chose le lendemain.

Je crois que le pire, c'est quand il décide de faire une journée d'abstinence. Il refuse qu'on ouvre les volets, il reste à comater devant un jeu vidéo ou une série en fumant des joints, il est nerveux, il ne veut rien faire, on ne peut pas parler, tout l'excéde, je me sens de trop, j'ai peur de dire une bêtise et d'empirer les choses, et je me sens rejetée. Ça m'est déjà arrivé de lui acheter une bouteille, parce que je n'avais pas envie de passer une sale soirée à me faire envoyer ch*er

J'aimerais tellement que les choses s'arrangent, parfois il dit qu'il aimerait arrêter de boire, il est suivi dans un centre d'addictologie mais par obligation. Ça ne semble pas l'aider et il refuse tout traitement médicamenteux.

Désolée pour le pavé. Je suis perdue, entre frustration, résignation. Colère, empathie. Espoir et peur de l'avenir. Comme certains d'entre vous sans doute.
Au plaisir de vous lire

3 RÉPONSES

patricem - 06/04/2022 à 17h06

Bonjour,

avoir des problèmes de sommeil et être énervé sont courrant lors d'un sevrage. L'aide de médicament, Valium ou Seresta, sous surveillance médicale, est un vrai plus pour passer cette étape difficile. Mais il faut que cela vienne de lui.

Le principal avantage, pour moi, à le faire dans un milieu médical, est que les médecins peuvent, s'ils le jugent nécessaire, dépasser les doses normales, la personne étant suivie de près.

S'il a une mutuelle qui le permet, avoir une chambre est aussi un plus les premiers temps : pas besoin de subir des discussions ou programme tv alors que l'on est shouté...

Courage,

Patrice

dede16 - 06/04/2022 à 17h25

Bonjour Maiaa,

bienvenue sur le forum. Parfois juste d'écrire ici et de savoir que certaines personnes vivent des situations similaires fait du bien.

Je crois que vu de l'extérieur, on aurait tendance à vouloir te dire de quitter cette relation puisqu'elle ne semble pas t'apporter beaucoup de positif. Mais comme tu le dis, ce n'est parfois pas si simple que ça. Je suis certaine que ton conjoint d'apporte du bon dans ses bons moments et c'est ce à quoi tu t'accroches.

Je pense que tu es rendus au point ou tu dois penser à toi, à ce que tu veux pour le futur, à comment tu souhaites poursuivre ta vie. Vivre dans le stress, la colère, la peur, la peine pour en retour avoir quelques moments de bonheur n'est probablement pas ce que tu souhaite au fond de toi.

Je suis un peu dans la même situation que toi, j'ai un conjoint dépendant qui vient tout juste de suivre une cure de désintox alors on est dans une période de calme mais je sais que la tempête peut revenir assez vite. Nous vivons aussi dans des maisons séparées après avoir cohabité tout comme toi. Comme j'ai deux enfants, j'ai maintenant la certitude que nous ne cohabiterons plus jamais. Je ne veux plus jamais revivre cette angoisse de ne pas savoir sur quel homme je vais tomber en arrivant à la maison... celui à moitié dans le coma, celui sur un high, celui agressif, celui amoureux...

C'est quelque chose qui revient souvent sur le forum mais tu dois vraiment prendre du temps pour toi. Te retrouver, te reposer, socialiser avec des amis. Moi j'ai souvent eu l'impression de ne plus exister dans la dernière année... comme si je m'étais complètement effacée, cachée derrière cette maudite maladie.

L'abus physique est très inquiétant dans ta situation. Je ne l'ai jamais vécu mais pour ma part, c'est un comportement qui ne peut être excusé par aucune drogue. j'espère que tu es bien entourée et que tes proches veillent à ton bien-être.

Je ne sais pas trop si mes mots t'aident vraiment mais on est là pour t'écouter quand tu en as besoin. Bon courage et prends soins de toi.

---

maiaa25 - 06/04/2022 à 21h19

@patricem,
Merci pour votre réponse. L'aide de médicaments, il est catégorique, il n'en veut pas. On lui a imposé du Seresta quand il était jeune (oui ça fait au moins 15 Ans qu'il boit), il dit que c'est un remède pire que le mal. Quant à faire une cure, certainement pas ! Il n'a "pas le temps", il faut qu'il "travaille", ce sont des prétextes bien sûr, il ne veut tout simplement pas. Ni être shooté comme vous dîtes, sauf si c'est lui qui choisit la substance...
Il n'est absolument pas dans le déni, il est conscient qu'il boit, mais il ne se considère pas comme "malade", donc ni médocs ni hôpital...

@dede16
Merci pour ta réponse. Je comprends parfaitement ton point de vue, on me dit souvent que c'est une cause perdue et que je ne devrais pas m'accrocher à un homme capable du pire. Mais le cœur a ses raisons que la raison ignore...
J'ai d'autres soucis d'ordre familial qui font que j'ai rarement du temps pour moi, je ne me suis pas sentie reposée depuis très longtemps. Alors vu le contexte, quand je vais chez lui c'est un peu une bouffée d'oxygène. Et il a un sens de l'écoute extraordinaire... Quand il n'a pas trop bu.

Je connais parfaitement cette angoisse de ne jamais savoir à qui je vais avoir affaire. Je te souhaite de tout cœur des jours heureux avec ton conjoint ainsi qu'à tes enfants, loin de la "tempête"...

Pour l'abus physique, ne t'en fais pas. Je me suis longtemps sentie coupable. Maintenant ça va mieux, il a été condamné pour ça et il faut reconnaître que ça l'a bien calmé