FORUMS POUR L'ENTOURAGE

UNE BOUTEILLE À LA MER …

Par DoudZ Posté le 09/09/2022 à 20h55

Bonjour,

J'ai besoin d'avis, de conseils… je ne sais pas à quelle porte frapper, donc après mûre réflexion je viens ici, peut être que quelqu'un se reconnaîtra, pourra m'aider, me guider ….

Je suis en couple avec mon conjoint depuis un peu plus de deux ans. Il a toujours un peu bu le week-end avec les copains, enfin de manière festive a priori … mais quand on prend du recule, on se dit que les copains boivent très souvent et beaucoup … parfois il nous arrive de faire un week-end à la mer entre copains et ça ne dessoûle pas …

Bref, c'était juste pour vous donner un cadre et que vous ayez le maximum d'infos …

Donc au début, une ou deux bières tous les jours (au bar) et de bons apéros le week-end… à la maison il ne buvait pas spécialement.

Petit à petit, l'alcool s'est immiscé le week-end. Une bouteille de whisky en un week-end à lui tout seul, puis une bouteille en semaine … des verres qu'il cache dans l'évier pendant qu'il cuisine par exemple pour ne pas que je vois…

En soit c'est devenu une habitude… Ce qui me gêne le plus, c'est que lorsqu'il a bu, il devient désagréable, à fleur de peau, contrarié pour rien, et à venir titiller comme s'il cherchait la dispute à chaque fois … et ça ce n'est qu'avec moi la plupart du temps car avec les copains c'est en général plutôt joyeux …

J'ai essayé de lui en parler à plusieurs reprises, car autant il est adorable à jeun, autant au bout de deux à trois vers il devient quelqu'un d'autre, et ce n'est absolument plus possible … Il nie avoir un soucis avec l'alcool dans un premier temps, et me dit ensuite que s'il boit c'est de ma faute (ha oui je ne lui donne pas assez d'attention mais je n'ai pas envie de donner de l'attention à quelqu'un qui sent l'alcool à plein nez et qui est désagréable au possible…) Mais l'alcool ne règle pas les problèmes ? C'est un cercle vicieux, non ? Ou c'est réellement moi le problème ??

En somme, je l'aime mais j'en viens à ne plus le supporter, à avoir la boule au ventre quand il rentre… je ne sais plus quoi faire, comment réagir, comment lui faire comprendre ? J'en viens même à me dire que je vais devoir partir et recommencer ma vie pour pouvoir protéger ma fille (qui n'est pas la sienne) mais me protéger aussi d'une relation qui devient à mon sens toxique …

Auriez vous des conseils? Des solutions ? Je n'en peux plus … Vraiment plus …

2 RÉPONSES

Fleur2Lys - 12/09/2022 à 16h43

Bonjour,

Vous dites que votre conjoint est dans le déni, il faut donc dans un premier temps lui faire comprendre que sa consommation est anormale et qu'elle vous inquiète.

Avez-vous déjà évoqué avec lui le fait que cette situation est inconfortable ? Sait-il que vous avez la boule au ventre le soir avant son retour ou que sa consommation vous fait vous interroger sur la continuité de votre relation ?

Si cette situation vous pèse, lui en parler, quand il est sobre, le fera peut-être prendre conscience du problème et de ce qu'il peut perdre.

À partir de là, il engagera peut-être des démarches pour se faire aider et se soigner. Le chemin peut être long et éprouvant. Il y aura des hauts et des bas...

Honnêtement malgré tout l'amour que je porte à mon conjoint, si je pouvais remonter le temps, je ne sais pas si je choisirai de débuter notre relation car elle n'est clairement pas celle de la facilité.

Je vous donne donc le conseil que j'applique moi-même : penser à soi. Il faut veiller à son bien-être. Soit on accepte de poursuivre l'histoire, soit on part. C'est à chacun de choisir selon son ressenti, son vécu et ses envies futures. Il n'y a pas à culpabiliser quelque soit la voie choisie.

Prenez soin de vous et de votre fille.

DoudZ - 12/09/2022 à 18h32

Bonjour,

Dans un premier temps, merci de votre réponse

A plusieurs reprises je lui en ai parlé. Parfois, lorsque j'étais en colère face à son comportement après quelques verres, et d'autres fois à jeun. Il ne pense pas boire tant que ça, il pense boire de manière « normal », parce que la normalité dans son groupe d'amis est à un niveau relativement élevé …

Aujourd'hui, j'ai profité de l'accalmie (ceci dit il est rentré d'un week-end beuverie hier soir entre copains…), mais ça m'a permis de me poser, de prendre du recule et de lui exposer mon ressenti face à tout ça. Il semble entendre, il semble comprendre qu'effectivement je le vie mal, et ma fille également. Mais est ce que cela suffira ?

J'en ai profité pour lui avouer que je n'en peux plus, que je suis à bout. Que lorsqu'il a bu, il n'est plus celui dont je suis tombée amoureuse. Qu'il est plus agressif, plus désagréable, et que je refuse de vivre ça encore longtemps. Il promet des efforts, j'attends de voir. Sinon, c'est décidé, je pars. Il est hors de question que ma fille ou moi vivions de cette façon. Avec la peur de ses réactions verbales, les disputes récurrentes, non ce n'est plus possible. A la base, nous aimons vivre « légèrement », pas sous pression …

De toute façon, je pense que tant qu'il fréquentera son groupe d'amis, il n'évoluera pas dans le bon sens.

Maintenant, j'attends de voir, je lui ai donné toutes les issus.
Sachant que si j'en parle avec lui, c'est que je m'inquiète et que je tiens à lui …

Prenez soin de vous également, et les décisions prises ne sont pas la finalité, il est toujours tant de reprendre sa vie en mains … meme si ça peut faire peur ..