

## CO-DÉPENDANCE ET FONCTIONNEMENT DU COUPLE ALCOOLIQUE

Par [Force2Courage](#) Posté le 27/12/2022 à 03h58

Bonjour à tous et toutes,

Je viens partager ici mon histoire, mon cheminement personnel, etc.

Je suis en couple depuis maintenant 22 ans. Mon mari a toujours un penchant pour l'alcool, mais c'était au début festif, occasionnel. Très progressivement les occasions se sont faites de plus en plus faciles, de plus en plus souvent, et les quantités de plus en plus importantes. Il ne s'est jamais caché. Mon père est alcoolique, j'ai connu l'alcool toute ma vie, mais mon père se cachait et était violent. Ce n'était pas le cas dans mon couple. L'alcool est assumé, non caché, et dans les premiers temps mon mari avait l'alcool amoureux, tendre et amusant. Je suis la grenouille qui n'a pas vu que l'eau était en train de bouillir. Il me disait son alcool sous contrôle, je ne voyais pas les dégâts que j'avais vu chez mes parents. Je me disais que tout allait bien, sous contrôle.

Puis il a commencé à perdre le contrôle, les quantités bues étaient telles qu'il faisait n'importe quoi, c'était pathétique. Il y a bien qu'un homme saoul pour croire que c'est cool d'être ivre. J'ai commencé à avoir honte, à vouloir caché cet état. Puis il s'est disputé avec nos amis lors de soirées trop arrosées. Le vide s'est créé petit à petit, insidieusement. Et j'avais honte d'en parler à ma famille. Bien sur, ils l'ont vu saoul à de nombreuses reprises mais comment faire la différence entre l'alcool "festif" et quotidien quand on est de l'extérieur, visiteur occasionnel? Je me suis tue, j'ai fait comme si tout allait bien. Et les années passant, nous nous sommes retrouvés seuls, prisonniers tous les deux de notre mal être. Et une dépendance à l'autre se cristallise dans ces conditions.

Cela a mis six longues années à s'installer, à se créer, à s'insinuer comme une brume épaisse jusqu'à tout faire disparaître.

Puis, une fois seuls et enfermés dans nos mal être respectifs, son attitude sous l'emprise de l'alcool a changé, et je suis restée anesthésiée face à ce changement, isolée, choquée, inconsciente. La grenouille dans l'eau chaude qui n'a plus de force. Les paroles blessantes se sont mises à pleuvoir, les unes après les autres, soir après soir... Il a brisé chacune de mes défenses en appuyant sur chaque blessure qu'il connaissait, en jouant sur chacun de mes doutes, sur mes craintes, mes peurs.. Une destruction psychologique magistrale, parfaitement organisée, remarquablement efficace! Certains d'entre vous pensent très fort "pervers narcissique". Rien n'est jamais simple. Il n'est pas pervers narcissique au sens où vous l'entendez, ce n'est pas le grand méchant et moi la victime. Nous sommes entrés tous les deux (et à pieds joints) dans une relation toxique. Lui malade de son alcoolisme et souffrant d'une haine et de dégoût envers lui-même. Moi souffrant de mon manque de confiance en moi et dépendante de lui. Il y a eu un phénomène de transfert psychologique entre nous, aussi forte et complexe que la force de notre amour. En se haïssant lui-même, c'est moi qu'il a haï. En cherchant à m'accepter et à me pardonner à moi-même, c'est à lui que j'offrais mon pardon. Nous étions trop imbriqués, trop fusionnels, nous nous sommes confondus l'un l'autre et les soins que nous cherchions à nous apporter étaient mis sur la mauvaise personne, donc inutiles...

Je me suis enfermée très très jeune dans le rôle de la personne responsable, qui fait face à tous les drames et assume les responsabilités que les autres abandonnent. C'est le rôle qui m'a fait tenir face à l'alcoolisme de mon père et à la souffrance de ma mère et de mes frères et sœurs. C'est donc avec habitude (et en cherchant bien profond avec soulagement) que j'ai repris le rôle qui me va si bien. Oh avec quelle fierté je me suis vanté d'être celle qui assume les responsabilités. Au fur et à mesure qu'il s'enfonçait dans sa dépression et son alcool, j'ai pris la responsabilité du quotidien. Mais je ne lui ai pas rendu service, parce que quelque part je ne lui ai laissé que la honte non exprimée (je ne lui ai jamais fait de reproches, c'était mon choix), mais ça a aggravé son dégoût pour lui-même. Et en retour, j'avais son amour dont j'avais tant besoin pour combler mes blessures d'enfance, ce besoin d'amour inconditionnel - fusionnel, le besoin d'être exceptionnelle pour quelqu'un. Waouh, quelle pression pour lui! Je l'ai rendu dépendant à moi sous prétexte d'alcoolisme, et moi j'étais dépendante de son amour qui me faisait exister. Donc voilà cette fameuse co-dépendance, le cercle vicieux infernal... Dans notre cas, l'alcool n'est que le facteur déclenchant qui exprime notre dysfonctionnement. Pour les curieux, je vous laisse aller regarder la théorie du triptyque sauveur - bourreau - victime, ou comment l'un ne peut exister sans les autres composantes, et surtout comment chacune des composantes existe en chacun de nous. Je suis à la fois la victime, le sauveur et le bourreau. Il en est de même pour lui.

Pendant ces quinze dernières années, nous nous sommes enfermés dans nos rôles, et son comportement sous l'emprise de l'alcool s'est aggravé. De plus en plus méchant, de plus en plus agressif. A plusieurs reprises, la violence physique a été présente, difficilement régulée. Il ne veut pas être violent, c'est une limite qu'il s'est fixé. Et avec mon passé, je sais et il sait que c'est clairement la limite que l'on ne doit dépasser. Alors, malgré sa rage, sa violence s'est limitée à quelques bousculades et quelques gestes trop forts (serrer mes poignets trop forts en me secouant...) Jamais de gifles, jamais de coups, mais une telle rage que c'en est quand même très traumatisant.

Et ces dernières années, ça a été le déséquilibre de ce scénario bien rodé. Il a trouvé une amie (et non ce n'est pas une personne avec qui il me trompe, ça aurait été bien trop simple). Je suis exclue de cette amitié, et il n'a pas besoin de boire pour se sentir bien avec elle, il trouve une sorte d'équilibre psychologique qu'il n'a pas avec moi, il retrouve goût à la vie mais ce n'est pas avec moi. Pour autant, cela ne change rien à son amour pour moi, et par conséquent cela ne change également rien à son transfert de haine de lui vers moi. Mais moi j'ai perdu mon équilibre. Je ne suis plus cette personne dont il dépend, la personne exceptionnelle qui existe au travers de son amour exclusif. Je ne suis plus que cette femme à travers laquelle il décharge ses sentiments négatifs envers lui-même.

J'ai fait une énorme dépression nerveuse, j'ai trouvé la force de me faire aider pour le bien de mes enfants. Je me suis fait accompagnée

par un psychiatre formidable puis par une psychologue tout aussi formidable. J'ai pu mettre des mots sur ma souffrance, j'ai pu comprendre mon propre fonctionnement, voir mon couple sous un autre angle et identifier les mécanismes en place générant ce dysfonctionnement. Quel travail laborieux, mais nécessaire. C'est difficile de se regarder dans un miroir pour de vrai. Ce serait si simple de se dire que c'est sa faute parce qu'il boit. Dans mon cas personnel, je comprend pourquoi je n'ai pas réagi, pourquoi j'ai laissé faire, pourquoi j'en bêtement encaissé sans dire stop.

Donc voilà où j'en suis aujourd'hui. J'ai fait mon travail de compréhension de moi-même. Lui refuse de faire son introspection, il préfère boire pour oublier je ne sais quoi. Je sais maintenant que notre couple est impossible en continuant ce scénario, lui refuse l'évidence et m'accuse de faire un caprice ou de m'être fait laver le cerveau par les psy... Cependant, mes réactions ont changées et du coup le scénario des disputes habituelles ne marche plus. Je me suis également rendue compte les quelques jours où il a arrêté de boire (oui il n'est pas physiquement dépendant, il arrête comme il veut sauf qu'il ne veut pas), je me suis rendue compte que les blessures étaient trop profondes entre nous et que nous nous sommes éloignés. Nous ne partageons plus de bons moments, c'est la souffrance qui nous a fait tenir ensemble. Comment guérir ça?

L'avenir reste donc à écrire, seule ou à deux. Je suis encore prisonnière de mon sentiment de responsabilité envers lui, comme une mère envers son enfant. Que va t'il devenir? Va t'il sombrer sans moi? Comment je me sentirai s'il s'en sortait sans moi? A ce jour, je ne suis plus du tout sensible à sa violence verbale puisque le transfert est coupé en ce qui me concerne. J'identifie sa propre haine et sa volonté de se décharger sur moi. Je reprend confiance en moi, pour moi-même, en moi-même. J'ai renoué les contacts que j'avais distendu, avec la famille et les amis, j'ai repris une vie sociale seule (sport, association, groupe d'amis avec qui je sors de temps en temps...) J'ai recommencé à vivre. Et je ne sais pas ce que va devenir mon couple, et le résultat dépend de sa réaction à lui et de mon courage à moi de prendre ma vie en main. Mais je suis prête à partir, il en faut très peu pour que je parte (c'est ce qu'on dit toutes, non?)

Merci de m'avoir lu, et j'espère que mon travail sur moi-même pourra éclairer d'autres conjoints d'alcoolique sur le fonctionnement de leur couple.

Je vous souhaite à tous bon courage!

## 17 RÉPONSES

---

**Molia - 28/12/2022 à 20h17**

Bonjour,  
Je suis impressionnée par ton courage et ta lucidité.  
Je suis avec mon mari depuis 20 ans. J'ai toujours su qu'il buvait un peu trop mais j'ai préféré faire l'autruche en me disant que lorsqu'il aurait des responsabilités, il se calmerait naturellement.  
Aujourd'hui nous avons 2 enfants et il est obligé d'arrêter son entreprise car il ne travaille plus. Il reste au lit toute la journée et ne sort qu'à 17 heures pour s'alcooliser avec ses copains. Nous n'osons jamais inviter personne car nous ne savons jamais à quelle heure ni dans quel état il va rentrer.  
Je suis allée voir mon médecin qui me dit qu'il n'y a rien à faire sinon chercher une porte de sortie pour les enfants et moi. Il a refusé de m'accompagner et ne m'a pas posé de question sur la consultation.

Je compatis avec vous toutes.

---

**jubINETTE - 29/12/2022 à 10h14**

Bonjour Force2Courage.

Comme je me retrouve dans vos paroles ! Merci d'avoir pris le temps d'écrire ce texte.  
Egalement en couple avec un alcoolique je l'ai bien souvent pointé du doigt, et je commence depuis peu à prendre conscience de ma co-dépendance. J'ai du mal à poser des mots dessus et comprendre ce que c'est..., et là je tombe sur votre texte qui décrit ce que je vis, ce que je ressens, tout ce que je n'arrive à dire est dit.  
Vivre auprès d'un alcoolique est très douloureux. J'ai vécu cet isolement dont vous parlez, la honte de sortir avec lui, puis en vient tout doucement à accepter les insultes, la violence morale, physique. Mes limites ont été repoussées à un point que je ne pensais pas possible.  
Quand j'ai voulu me protéger et prendre mon courage à deux mains, quand j'ai stop c'est fini il a su appuyer là où ça fait mal, il a fait ce qui a pu me mettre au fond du trou : partir avec une autre une semaine après. Je l'ai appris le jour de mon anniv... Bien sûr cette autre n'est pas folle, elle n'est pas restée. Puis il est revenu, et moi aussi, et c'est reparti! Comme si ce n'étais pas déjà assez compliqué comme ça, il a rajouté cette autre avec qui il garde contact, dont il me parle... Et moi dans tout ça? Je reste, j'accepte ce que je ne tolère pas. J'ai un gros travail à faire sur moi-même. Il a certainement un gros problème avec l'alcool, mais j'ai moi aussi un problème pour si peu me respecté et rester avec lui

---

**Molia - 29/12/2022 à 11h15**

Bonjour,

"Accepter ce que l'on ne tolère pas ". Cette phrase m'a beaucoup touchée. Je n'ai jamais été insultée avant de me marier. Je ne supporte pas la violence verbale ....et dans mon cas , je l'accepte.  
Lorsque je suis en colère contre lui, j'ai l'impression de faire sortir tout ce qu'il y a de noir en moi. Je ne me reconnais pas. Moi aussi je l'insulte. C'est sordide.... surtout qu'il y a les enfants qui ont toujours vécu dans les disputes....

Est-ce que ce mode de vie devient "normal" pour nous ?

Bon courage

---

**jubINETTE - 02/01/2023 à 08h35**

Je comprends ce que vous ressentez, cette impression de ne plus se reconnaître. Je suis quelqu'un de très calme et posé. Quand mon compagnon alcoolique est en pleine crise il me pousse tellement à bout que parfois je sent comme un déclic dans ma tête et je deviens une vraie furie : je l'insulte comme il m'insulte, casse les objets autour de moi... Quand je me calme, je culpabilise d'avoir été comme ça parce que ce n'est pas moi. Lui en profite pour me faire passer une folle, mais il ne faut oublier que c'est suite à une violence psychologique répétée et je pense que nous avons le droit d'extérioriser à un moment. Contrairement à eux, nous savons que cette habitude n'est pas normale, pour preuve on ne se reconnaît pas, on a honte, on a du recul sur notre comportement.

"Est-ce que ce mode de vie devient "normal" pour nous ?" \_ Je pense que c'est LEUR mode de vie que nous subissons. Je ne trouve ça absolument pas normal mais nous finissons par nous y habituer, nous y conformer.

---

**Bartimee - 02/01/2023 à 23h51**

Bonjour à toutes les trois, et merci tellement à Force2Courage pour avoir décrit si finement ce cycle infernal de la codependance. J'ai tellement l'impression d'avoir lu mon histoire...

C'est à la fois triste à pleurer parce que cette histoire, pour douloureuse qu'elle soit, est tristement banale ; et porteur de l'espoir de ne pas être seule au monde...

Moi aussi, j'ai fait mon travail de compréhension de moi-même. Même s'il ya encore pas mal de boulot.

Lui aussi refuse de faire son introspection, il préfère boire, et surtout m'accuser. d'être folle, d'être méchante, de ne pas ranger le couvercle à la bonne place.

Le 30, sur les conseils de ma psy je lui ai dit que l'alcool était vraiment un problème, pour lui, pour moi et pour les enfants ; que ça n'était pas sa faute mais une maladie, qu'il était vital qu'il se fasse aider, que je pouvais l'aider et l'accompagner mais pas le faire à sa place. Il a répondu que je l'agressais, que c'était ignoble, et a quitté la pièce ; puis a été plein de haine depuis, même non alcoolisé (je vous passe les détails, vous les connaissez toutes pour les avoir vécus).

Je n'ai pas pu en reparler depuis, j'aurais probablement du ; mais j'ai encore pas mal réfléchi et pas la discute avec des copines-que je remercie mille fois - et aujourd'hui j'ai embrayé sur le fait que vu comment ça se passait entre nous ces derniers semaines, je souhaitais qu'on se sépare pour se laisser respirer, au moins transitoirement ; que les enfants restent à la maison et que nous partions chacun une semaine sur deux, et voilà qu'il me répond que s'il boit c'est parce que je suis si méchante, et que si je veux je peux quitter la maison mais que lui reste...

OMG! Quelle puerilité !

Je vais laisser decanter quelques jours... Et lire encore vos posts... Et degotter le nom d'un bon avocat, il va me falloir ça en plus du psy...

Sauf si, sauf si, il prend conscience.

Mais vite. Moi j'ai trop attendu, je n'ai plus de patience.

Ce qui est terrible, c'est que derrière ce mec bourré, agressif à l'extrême, torturé par ses démons, il ya encore le mec super dont je suis tombée amoureuse il ya 20 ans...

Pfff, en vrai je ne sais pas ce que je veux...

---

**Breathe - 21/08/2023 à 21h45**

Que de similitudes.

Alcoolique depuis que je le connais, je n'en ai pris la mesure qu'après avoir commencé à vivre avec lui Il m'a fait souffrir un bon nombre de fois par son état qui le rends si mauvais, alors que cet homme, une fois sobre, est un homme extraordinaire.

Nous sommes nous mêmes en pleine crise. Nous avons failli rompre déjà un bon nombre de fois en qq semaines. Et dès l'instant où je pense le perdre, je m'accroche à lui à nouveau. Et je passes pour la méchante, pcq selon lui, si je l'aimais vraiment, je voudrais me battre pour notre couple et non pas le quitter.

Suite à une soirée trop arrosée pour lui, il s'est transformé en furie. Déjà colérique et blessant habituellement, ce soir là j'ai réellement cru que j'allais m'en prendre une. Il n'a fait "que" me pourrir et me bousculer. Et suite à cet incident, la descente psychologique à commencer pour moi. Il en souffre et a terriblement peur. Je ne pense qu'à m'enfuir, sans y parvenir. Et pourtant il me tends pleins de perches. Il me dit de penser à moi, même si il veut me garder auprès de lui. Très récemment il a contacté le CSAPA et il débute tout juste un suivi. Mais voilà, je je suis pas optimiste. Et il ne comprend pas que je souhaite partir alors qu'il vient enfin de faire une démarche. C'est vrai, n'est ce pas illogique ?

Je suis perdue, j'ai eu maintes et maintes occasions de m'en aller, mais rien n'y fait, je reste. Je l'aime, je reste, mais je me perds.

---

**Elyne - 23/08/2023 à 11h19**

Bonjour,

Je suis en couple depuis 2 ans et demi avec mon compagnon qui est alcoolique depuis de nombreuses années .

Il est conscient de son problème et a déjà fait plusieurs cure dont une très récente. Il a de nouveau rechuter il y a quelques jours et attend pour repartir en cure et post cure après .

Malgré qu'il soit conscient de sa maladie il ne peut d'empêché de le remettre ses rechute sur le dos en permanence. Il peut se montrer très désagréable dans ces moment là et sous l'emprise de l'alcool perd toute patience et toute communication.

J'ai tenter de lui expliquer calmement les répercutions que ça avait sur moi et sur nos enfants . (Nous en avons 3 dont un petit de 12 mois) . Mais il est toujours plus facile pour lui de dire que j'ai un problème et que je suis folle que d'accepter que sa maladie nous fasse souffrir aussi .

Je pense que dans l'addition il faut un fort suivi psychologique pour le malade et l'entourage car c'est extrêmement dur à vivre .. d'ailleurs moi j'ai complètement arrêté de vivre réellement ce qui est une erreur je le sais aujourd'hui grâce à une prise en charge avec une psychologue .

Je souffre aujourd'hui d'anxiété généraliser et il m'en veut presque de la situation ! Et a mit sa rechute sur le compte de mon état à moi

---

#### **Mel2250 - 25/10/2023 à 18h27**

Bonjour,  
Ton histoire forte2courage m'a totalement bouleversée. Toutes ces histoires se ressemblent et se répètent. Nous on était ensemble depuis 3 ans et demi. Cette dernière année fut catastrophique. Ses consos pouvaient être de 6 bières par soir ou lors de soirée à 15 20 bières. Avec un comportement qui me faisait de plus en plus honte. Nos disputes... Toujours la même chose, son alcoolisme et ma tristesse. L'agressivité s'est installée entre nous. Avec des retours l'un envers l'autre puissant et passionnel. Petit à petit, mais très vite quand même j'ai palié à ses manquements à son désintérêt pour le quotidien. Parfois j'avais un vrai gentleman mais de plus en plus un homme triste, renfermé, plus de mot ou alors un flot de bêtise et d'obsession répété pendant des heures. Après une énième dispute, je suis partie il y a 15 jours chez un collègue. Ça fait des mois qu'on essaye de se quitter. Le perdre me fait perdre littéralement l'esprit. J'y été presque à un moment j'étais décidé mais il est revenu en pleurant que son alcoolisme allait tout détruire, qu'il allait me perdre... J'ai accepté ses excuses. Je passe sur toutes ces disputes.... Tous ses mots cruels balancés au visage de l'autre et tous ses retrouvailles à chaque fois plus grisant. C'est malsain. Notre couple est toxique. Nous avons créé un couple toxique. Plus il me jette plus je cours vers lui et vice et versa. Aujourd'hui je suis dévastée et plus bas que terre. Lui a trouvé son appart et commence à dragouiller des jeunes femmes sur les réseaux. Je me prends un mur monumentale... Prévisible bien évidemment mais je me le prends, je dois faire le deuil d'un amour, de projection, j'ai 40 ans je lui ai donné mes dernières belles années... Je suis au fond, lui est debout, fort sur ses appuies et vis sa vie.

---

#### **Bartimee - 26/10/2023 à 13h01**

Chère Mel2250,  
Non tu n'es pas au fond du trou, tu es en train d'en sortir.  
Bien sur qu'il dragouille sur internet, il a besoin d'un tuteur, d'une femme sur laquelle il pourra projeter toute sa noirceur. Un jour tu la plaindras, mais on n'en n'est pas encore là.  
Ce qui est dur, c'est de réaliser que pour lui n'importe quel tuteur fera l'affaire, tant qu'elle encaisse ses protections négatives. Je comprends.  
Mais toi tu mérites mieux que d'être n'importe quel tuteur, tu mérites d'être appréciée pour ce que tu es, en dehors de cette capacité à assumer. Tu mérites une vie joyeuse, tranquille, sans reproches incessants.  
Alors, occupe toi de toi: ris avec tes amis, sors, danses, chantes, cours, fais des câlins à tes parents, à ton chat, regarde le coucher de soleil en entier, fais toi du bien.  
40 ans, c'est encore une demi-vie à vivre, on en fait des choses en une demi vie...

---

#### **Force2Courage - 26/10/2023 à 15h45**

Bonjour,  
Je partage tout à fait ce que dit Bartimee.  
Presque un an que j'ai écrit ce texte, mon dieu j'en suis toujours au même point. Je crève d'envie de partir, j'en crève tout court. Mais je n'arrive pas à faire face à son chantage au suicide. Mon psy me dit que c'est du chantage et rien d'autre. Et que de toute façon je ne suis pas responsable de sa vie. Mais j'ai trop peur de porter cette culpabilité!

Du coup, je l'envoie 4 mois en vacances loin de la maison.... Bravo, comment se sacrifier encore plus sur l'hôtel du mariage! (et oui, il ne travaille pas à l'année longue et je gagne bien ma vie, du coup il est dépendant financièrement mais en profite bien)

---

#### **Maryelle - 26/10/2023 à 22h39**

Bonsoir à toutes ,  
Je cherchais sur le net un peu de réconfort, quelques mots pour peut être me donner la force et le courage de quitter la même situation que toi force2courage ! En te lisant j'avais l'impression de lire mon histoire sur laquelle j'ai du mal à mettre les mots ! Depuis ma naissance je n'ai connu que l'alcool avec une mère alcoolique j'ai quitté le cocon familiale il y a 18ans pour rejoindre ce que je pensais être mon sauveur qui en faite était pareil. Au début c'était l'alcool festif je ne men rendait pas compte puis c'est devenu au fil des années insupportables aujourd'hui. Rabaissement mensonges dénigrement et j'en passe . Il a été dans un centre d'addictologie à 2 reprises mais n'a jamais continué le suivi , aujourd'hui je suis suivie également la bas en psychologie depuis plus de 2ans . Mais je tourne en rond , au début j'ai fait un gros travail sur moi même et comment gérer les crises mais aujourd'hui je désespère car je suis au même point d'il y a 2ans et que j'ai beau lui parler dans tout les sens dans les moments où il n'a pas bu , le schéma se répète éternellement en boucle et il recommence de plus belle et ne tient pas ses paroles . Je veux partir mais je n'y arrive pas , comme toi je me répète que je suis la grenouille qui n'a pas su sauter à temps! J'ai également le chantage au suicide , et je porte trop de responsabilité qui ne sont pas les miennes , j'ai honte de son comportement donc nous ne sortons plus ensemble les moments à 2 sont inexistant. J'ai perdu toute confiance en moi , toute motivation , il m'a fait perdre mon travail , et jusqu'à peu je ne ressentais plus les émotions positive .

---

#### **Elyne - 27/10/2023 à 09h51**

Bonjour à toutes,

Maryelle j'ai fait plusieurs thérapie moi aussi qui n'ont mener à rien moralement parce que ce n'était pas ce qu'il me fallait, aujourd'hui je suis suivie par une psychologue qui pratique l'ICV c'est une méthode un peut particulière qui permet de remettre les souvenirs à leur place en quelque sorte, on me l'a conseillé parce que comme toi j'ai toujours vécu avec des alcoolique dans mon entourage et l'alcoolisme de mon conjoint me faisait en quelques sorte revivre de mauvais souvenirs et je ferai aussi mal qu'à l'époque.. Ça m'aide pas mal

Actuellement mon conjoint est reparti en cure depuis 2 semaine , je me pose toujours mille questions sur l'avenir,. Ses mensonge etc.... mais ça me donne une petite bouffée d'oxygène qui fait du bien . Reste à voir si ça va tenir cette fois

---

**Maryelle - 27/10/2023 à 10h12**

Bonjour Elyne merci de ta réponse, je vais me renseigner sur ICV . Pour ma part il ne veux pas se soigner nous avons été plusieurs à lui tendre la main mais il ne veux pas il pense que ça va tomber du ciel un miracle , un don de dieu je sais pas! Son docteur lui a proposé une cure mais il pense que quelques jours suffisent hors il a déjà arrêté des jours voir quelques semaines mais ça n'a rien donné tant qu'il continuera à boire ne serait ce qu occasionnellement, ou que sa famille et ses potes ne comprendront pas qu'il faut 0 alcool . Sa famille ne m'aide pas et ses amis ne sont pas au courant . Pour ma part le seul moyen est de partir je suis jeune et j'ai pas envie d être malheureuse encore toute ma vie . Mais comment reste à trouver la force et le courage les bons organismes avec les bonnes personnes ! J espère que la cure pour votre conjoint sera bénéfique ! Et que vous vous en sortirez !

---

**Louise2017 - 28/10/2023 à 08h06**

Je suis émue de voir que beaucoup de personnes sont dans la même galère...je n'imaginai pas!

Je pensais que c'était moi qui n'avait pas su ouvrir les yeux assez vite sur ce fléau

Je suis maman de 3 enfants, 2 d'un premier mariage et une adorable fille avec la personne qui des soucis graves de boisson ...

Moi même boit un verre volontiers mais la plupart du temps, je suis lucide et capable de gérer la situation...

Sauf que ces derniers temps, j'ai envie de décompresser et j'ai tendance à faire plus la fête en buvant un verre(entre amis,famille,...)

Donc, pour ne pas tomber dans ces excès, j'évite les réunions, les lieux de tentation ...

Mon compagnon boit en toute occasion, la soirée ou dès qu'il a fini le boulot...

Je ne peux pas contrôler la quantité, pour moi il est tellement imbibé chaque jour ...tout cela m'irrite à un point pas possible .j'essaie de prendre soin de moi, mais en gérant tout chez moi, mes enfants et mon boulot, je suis en dépression je pense...je dors pas bien, je suis épuisée la journée et incapable de réfléchir ...

Je sais ce qu'on ressent quand on dit qu'on ressent de la honte devant ses amis,sa famille,..et on en discute, j'ai déjà posé des ultimatum,menace de partir ...des promesses en l'air, dès que l'occasion se présente, les résolutions sont très vite au placard...

Je n'ose pas aller voir un psy et jessaie de vaincre seule mes démons ...

C'est sûr, notre couple est mort et tout ce que je veux c'est qu'il suive une thérapie afin de s'occuper de sa fille comme il se doit, car bien souvent il n'est pas en mesure de s'en occuper, de la chérir ...pour l'instant, elle sait qu'il boit ses canettes mais elle se rend pas compte

...

Je suis si mal de cette situation, souvent j'ai envie de mourir et je me bats uniquement pour mes enfants ...

Ma vie est ruinée, je devrais me battre pour assurer seule ma maison etc ...j'espère tjs un miracle, mais la déception prend souvent le dessus

Je vous souhaite beaucoup de courage...

---

**Orph - 29/10/2023 à 07h59**

Admiration à toutes, merci à Force 2courage pour la clarté avec laquelle vous avez décrit la co-dépendance et à Bartimee pour vos conseils ou invitations à vivre, tellement justes.

C'est de cette invitation à vivre que je souhaite parler: il y a une différence entre survivre (à nos souffrances...) et Vivre.

Souvent on reproche à l'autre de ne pas nous permettre de vivre alors qu'on en sent l'impérieuse envie: on sent aussi qu'on pourrait partager de la joie et de la vitalité sans les mécanismes dévastateurs qui ont pris le dessus. Aimer c'est vouloir vivre. L'ivresse d'aimer, c'était aussi à cela qu'elle nous donnait accès, une porte grande ouverte sur la belle joie de Vivre.

Mais le conjoint choisi inconsciemment l'était aussi pour ses failles derrière l'amour, des failles qui nous rassuraient, familières, connues, qui ne nous mettaient pas trop "en danger" par rapport à notre manque de confiance d'alors, aux représentations étroites, limitées, fragiles, dévalorisées, fausses que nous avions de nous ou /et de notre famille d'origine. Derrière l'Amour, on reconnaissait paradoxalement les mêmes peurs mais aussi (à divers degré pour chacun peut-être) la même envie de vivre. Au minimum, cette dernière était : "on va bien s'en sortir "ensemble"!"

On ne peut pas se reprocher de n'avoir pas compris par le passé ce qu'on ne pouvait comprendre alors, ni d'avoir agit en conséquence de ce qu'on comprenait de travers. Mais au présent, on peut exiger de l'autre et de soi de réfléchir et d'avancer.

Quand certaines représentations fausses tombent, on voit autrement: et on agit autrement, sinon "on crève"!. On respecte la Vie en soi. A l'autre de le comprendre, ou de l'accepter, et de se nourrir s'il le peut de nos choix liés à notre nouvelle compréhension.

Quand on quitte nos vieux schémas, on sent qu'ils ne valent plus rien pour nous: ils sont remplacés par une envie de vivre qui ne nous avait jamais quittés mais qui est devenue limpide. Le goût de la vie, nettoyé de nos "névroses" (ces vieux schémas mentaux qui nous aveuglaient) nous permet d'agir au présent avec une toute nouvelle simplicité. Nous pouvons suivre notre Désir de vivre, fait de nos désirs divers sur lesquels on n'a plus à culpabiliser pour tel ou tel prétexte (les reproches du conjoints liés à sa morosité, ses handicaps psychologiques , sa névrose, qui correspondaient si bien aux nôtres et pourquoi ils avaient un impact). On voit bien maintenant que tous nos interdits de vivre sont issus de notre imaginaire, de notre enfance ... mais que ça ne tient pas la route.

Regarder juste devant nous, la beauté du monde comme le dit Bartimée, ne nécessite plus que d'ouvrir les yeux sans tous le fatras d'imaginations et de culpabilité inventée qui nous en empêchaient jusqu'alors.

S'autoriser à poser notre désir disent les psy. A reconnaître notre désir de vivre qui n'a besoin d'aucune autre justification que lui-même. (La psychanalyse peut aider à se libérer de tout ce fatras encombrant qui empêche d'accueillir la vie, avec son intensité, au présent... et d'agir en conséquence. Cela m'a aidé, personnellement, la troisième était la bonne 😊. Une femme simple, à l'écoute, intervenant avec justesse sans baratin théorique: efficace!).

Et celui qui nous aime doit aimer notre désir de vivre comme nous aimons le sien, le reconnaître, le respecter: personne n'est autorisé à

nuire à ce désir de vivre: il est légitime, inhérent à notre existence.

Or souvent, c'est là-dessus que le conjoint pèse avec sa dépendance, ou nous mêmes avec la nôtre.

Or chacun doit trouver le sien et le poser, le partager ensuite si c'est possible, dans l'Amour.

S'accompagner, cheminer à deux pour trouver cela à travers notre histoire commune, c'est possible... si les deux peuvent prendre conscience que c'est ça qu'ils cherchaient, à travers l'autre, ou avec l'autre.

A travers l'autre c'était un peu une erreur puisque c'est en nous, mais nos névroses, nos aliénations diverses, entretenaient cette confusion dans l'amour, avec l'amour.

Mais malgré cette erreur de représentation, c'était bien avec l'autre que nous avons décidé de cheminer.

Aujourd'hui, soit il est capable de s'en rendre compte et de continuer à évoluer en même temps que nous, soit il n'est pas au même point, soit il ne le sera jamais.

Dans tous les cas l'Amour n'est pas en cause. C'est le développement individuel. Deux être accomplis et autonomes partagent de l'amour, mais aucun n'est dispensé d'évoluer sur le chemin de son être, au prétexte de l'amour. Au contraire, l'amour partagé doit nous galvaniser pour être nous-mêmes. Un prétexte d'amour qui nous l'interdirait, ne serait pas de l'amour mais une prison.

Soit on se rend compte avec notre nouveau désir de Vie clairement identifié qu'il ou elle n'est plus la personne avec laquelle nous voulons partager de l'Amour amoureux, même si nous l'aimons toujours comme la personne la plus chère au monde, avec laquelle nous avons fondé une famille, d'où sont nés nos enfants, nés de la passion et de la puissance de vie, et dont nous sommes fiers et heureux. Soit on s'aime toujours d'amour amoureux, mais l'amour et l'aliénation sont incompatibles. Et on prend trop souvent l'un pour l'autre.

Toxiques alors l'un pour l'autre.

L'amour n'est partageable, ne reste partageable alors que si l'autre évolue, plus ou moins au même rythme que nous. S'il n'en est pas encore là, prendre le large et attendre que l'autre évolue de son côté en lui faisant comprendre que ses névroses regardent un psy, que vous ne gardez que la personne de qualité qu'il est, tout là-dessous, mais que le travail de nettoyage, c'est à lui de le faire.

Ou patienter. Mais lui reste dans son monde névrotique, et cherche à nous y enfermer. Les mêmes reproches interminables qu'il doit adresser au psy et qu'on se prend continuellement s'il n'a pas entamé un travail sur lui-même. Et même s'il l'a entamé, dix ans n'y suffisent pas toujours et peuvent rester invivables si sa prise de conscience sur ce point que les reproches qu'il nous adresse concernent son passé, ses aliénations, et se superposent, se plaquent sur une situation prétexte la plupart du temps.

La séparation est encore un cadeau, à se faire à soi et à faire à l'autre. Vraiment, à l'autre aussi!

C'est ce que nous venons de faire avec ma compagne après trente ans de vie commune. Deux ans de séparation avec des retours et de l'accompagnement réciproque. Nous avons compris les aliénations et toxicités qui nous ont réunis, servis de béquilles puis étouffés. Et c'est maintenant que nous sommes en train de tenir la promesse de notre rencontre, promesse non verbalisée mais tellement forte: "aide-moi à devenir moi-même!" nous étions-nous murmurés à l'oreille de nos vingt ans..., inconsciemment.

Bien sûr nous n'avons pas échappé aux scènes de violences verbales parce que nos schémas, nos crispations diverses étaient violentes: nous croyions dur comme fer... à des représentations fausses, sur l'autre, sur nous-mêmes, finissant par étouffer qui nous étions vraiment.

Parfois l'un appelle vivre ce qui n'est que de la survie, (il ne peut voir ce qu'est Vivre à cause de ce qui fait écran dans sa tête) et veut y cantonner l'autre parce que ça lui va donc à peu près. Mais pour l'autre, c'est devenu insupportable, parce la promesse était de vivre et qu'il a compris que ce qui lui allait, ne lui va plus.

On ne peut déroger à exigence de vivre quand on l'a comprise pour soi-même. On suit son chemin. Avec amour, toujours mais l'autre fait le travail, ou ne le fait pas. On peut le comprendre, ça lui appartient mais on n'a pas/ plus à le subir.

Personnellement, j'admire ma compagne depuis ces deux années tumultueuses: elle aurait voulu rester dans le "confort" invivable, toxique dans lequel nous nous étions enfoncés. Hostile à toute démarche psy ou autre, elle s'est risquée à tout remettre en cause.

En deux ans, elle a soulevé des montagnes pour naître vraiment à elle-même.

Ainsi force2courage, laissez vous être force2vie 😊 si vous me permettez ce jeu de mots, et prenez ces quatre mois de vacance pour vous. Car vous lui offrez ce que vous aimeriez qu'il vous offre, même deux jours en bord de mer ou ailleurs. Et dites -lui, "cette fois-ci, c'est pour moi! Car j'ai envie de Vivre. La survie, c'est fini! Quand tu seras décidé à vivre, rejoins -moi.

Croyez-moi, et c'est en homme que je vous dis cela, cela le fera réagir.

Montrez-lui que vous avez choisi la vie.

Plus tard, il peut arriver que vous trouviez la vie plus agréable, sans lui. C'est le risque, mais un beau risque pour lui aussi.

S'il est généreux, l'homme que vous pensez qu'il est, vous lui offrirez alors à lui aussi de prendre le risque de vivre; seule condition pour se retrouver.

Et si c'est en ami, et plus alors en amoureux parce que les chemins, les désirs de chacun devenu libre peuvent changer, c'est alors à la plus belles des amitiés que l'on a affaire. Celle par laquelle chacun est devenu lui-même.

Cette amitié-là reste une des plus belles formes d'amour qui soit. On redécouvre l'autre parfois comme on ne l'avait jamais connu, juste pressenti, et nous sommes profondément heureux de le voir heureux, enfin lui-même et vivant comme nous le sommes. Et même si notre désir amoureux comme le sien, peut se tourner ensuite vers d'autres personnes, l'amour qui reste partagé est immense, car nous savons que nous y sommes arrivés ensemble, même si la séparation en était une étape.

Promesse des vingt ans tenue. Vivre. Être heureux.

La beauté du coucher du soleil, comme celle de ses couleurs magnifiques au lever, c'est maintenant!

---

### Force2Courage - 30/10/2023 à 20h38

Merci Orph pour ce magnifique texte, oui tu as raison, nous devons vivre et non pas survivre.

C'est ce que j'ai compris il y a un peu plus d'un an aujourd'hui. C'est ce qui m'a fait relever la tête, sortir de ma dépression. Je suis en vie, j'en ai le droit et le devoir.

Mon cheminement aujourd'hui est cependant partiel : je vis pour de vrai avec mes amis en dehors de la maison quand je m'accorde une pause (ce qui arrive de plus en plus souvent...) Je vis quand je suis au travail, car j'adore ce que je fais. Je me suis remise au sport, j'ai renoué les liens distendus avec mes proches, et je vis quand il n'est pas là.... Mais la moitié du temps, je retiens mon souffle et je ne fais que survivre parce que je suis à la maison avec lui... Je ne parle plus que de la pluie et du beau temps, des courses et des repas, car tout autre sujet peut déraiper, et que je n'ai plus la force de gérer des conflits. Quand il est agressif et qu'il cherche à piquer, je pars, je hausse les épaules, je l'ignore et je serre les dents. Et cette boule au ventre de savoir quand est-ce que ça va à nouveau déraiper ne me quitte jamais. Il faut quand même comprendre que grâce à ce mécanisme, nous n'avons pas eu de grosses disputes depuis avril 2022. 18mois d'esquives!!! (alors que c'était tous les jours, toute la journée les deux années précédentes) Nous avons eu tout au plus une dizaine de début de disputes que j'ai écourté. Mais le revers de la médaille c'est que d'une part, ça éteint peu à peu tout sentiment d'amour en moi. Psychologiquement je m'éloigne et je fais mon deuil de notre couple qui n'existe plus que dans sa tête. Et d'autre part, le

ressentiment enflé, et je sens que j'ai besoin de l'extérioriser de plus en plus souvent à l'extérieur, par le sport, les promenades, les conversations toute seule devant ma glace à m'imaginer enfin vider mon sac devant lui, ou en vous écrivant ici...

Donc pour l'instant je ne suis qu'à moitié vivante, et à moitié prisonnière, et le constat est qu'il ne m'a absolument pas suivi sur le chemin de la vie... Et que ma vie m'attire de plus en plus, les lumières, les couleurs, les sourires et les rires. Et que je me découvre une furieuse envie de voyager et de découvrir de nouveaux horizons...

Encore merci pour vos mots et l'espoir qu'ils contiennent!

---

**danny2b - 01/11/2023 à 08h01**

Bjr,

Pour moi c'est exactement pareil en tous points sauf que ...

Je suis un homme et dieu merci nous n'avons pas d'enfants on est ensemble depuis 10 ans mais quand je dis 10 c'est 10 ans de ruptures et de reprises car elle n'arrive pas à se séparer vraiment de son ex également alcoolique et adore le voir tous les jours et est toujours bien en sa présence même si elle dit que c'est moi qu'elle aime et sue lui c'est soit disant un ami intime avec qui en passant elle m'a déjà trompé 4 fois au minimum je dit bien au minimum et quand on rentre à la maison avec moi ce n'est que cris et reproches elle boit une dizaine de bières à 7.8 degrés par 24h ...

Ce que j'aimerais c'est d'avoir des réponses de cas similaires ou au minimum ou c'est la femme qui est alcoolique

Je vous remercie hormis cela tout est identique à ce que j'ai lu et je répète elle m'assure quand elle est un peu de saoulée que c'est moi son amour que c'est avec moi qu'elle veut vivre et que elle ne l'aime plus et ne veut plus vivre avec lui même si elle veut le voir tous les jours est heureuse en sa présence il faut préciser qu'il est également alcoolique et cocainomane comme elle et que tous les jours elle se plaint de moi sans raisons et ne fait que gurlerctcen viens même aux mains voir avec un couteau elle a d'ailleurs poignardé un autre ex dans le même contexte sous coke et alcool voilà il y aurait trop à dire j'attends vos retours et suggestions je précise que je bois pas ne prends pas de coke mais que pour tenir le coup et ne pas la violenter je me bourré de calmants et d'opiacés ce qui empêche bien entendu de bander et d'avoir des rapports sexuels "normaux" et souvent ce qui bien entendu aggrave encore la situation

Merci de vos retours Daniel 40 ans

---