

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### MON MARI EST ALCOOLIQUE, JE NE SAIS PLUS COMMENT L'AIDER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 15/01/2015 à 09h57

Bonjour,  
Mon mari est alcoolique. il boit tous les jours principalement de la bière à partir de 12 h et jusqu'au soir. Y des soirs plus que d'autres. et les soirées sont gâchées.

Cela fait deux ans que nous en parlons. et cela fait deux ans que nous alternons entre période avec un peu moins d'alcool et période de reprise de plus belle.

C'est dur car les soirées sont gâchées. les journées sont gâchées par les disputes. Et mon fils de 19 ans qui a constaté l'alcoolisme de son beau père trouve que c'est un vrai gâchis. Le soir après le travail quand vous rentrez chez vous face à un alcoolique c'est un désespoir !!!!

Vous en parlez ensemble, mais l'alcoolique ment !! Il promet mais n'y arrive jamais !!! Je menace de partir de le quitter mais rien n'y fait. J'ai fait une dépression à cause de ça, me suis soignée !!!! et là je sens que je replonge !!!

Je suis au bout du rouleau !!! Je ne sais plus quoi faire !!!  
Merci de m'avoir lu.

## 20 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 15/01/2015 à 12h03**

Bonjour Papillon

Je vis un peu la même chose que toi (tu peux voir mon fil si tu veux).

Après des mois de promesses en vain, mon mari a enfin ouvert les yeux. Je l'ai menacé de le quitter également, sauf que ce n'était pas une promesse en l'air et il l'a bien compris.

Dans ton cas, tu l'as déjà menacé, et tu ne l'as pas fait, je pense donc qu'il ne se sent pas vraiment en danger de te perdre, malheureusement.

Tu as déjà réussi à lui parler à jeun ?

---

**Profil supprimé - 15/01/2015 à 14h40**

bonjour Papillon,

Tu dois prendre du recul et prendre soin de toi pour ta ta dépression, tu prend des médicament ? vue un psy ?  
Ton mari c'est qu'il est dépendant ou il est dans le déni ?  
a t-il envie de se rendre dans un centre pour se soigné ?

C'est pas une vie pour ton fils et pour toi non plus, même si l'alcoolisme est une maladie elle est très lourde à supporter au quotidien, à tu moyen de prendre des vacances ou d'aller chez des amis ou dans de la famille ? je crois la ou tu en ait c'est vraiment de te détacher de tout ça, dereprendre ta vie en main pour être enfin heureuse.

A tu des activités exterieur ? il ne faut pas que tu t'isole.

tu dis que tu la menacer de partir plusieurs fois, pourquoi n'a tu pas été jusqu'au bout ? crois tu que ça pourrait être un élément délancheur dans une prise de conscience pour ton homme, le déclic d'ont il à besoin ?

tu es comme le papillon en phase chrysalide alors sort de ta coquille et ouvre tes ailes.

la symbolique du papillon est la transformation alors envole / ouvre toi.

bise

---

**Profil supprimé - 15/01/2015 à 17h07**

Merci SAYANN et merci Clochette pour vos réponses.

Et oui je lui parle à jeun : et il comprend !!! il promet de s'arrêter mais n'y arrive jamais.

Et et oui j'ai menacé souvent : mais je ne suis jamais partie. je n'y suis jamais arrivée. Il est tellement agréable et gentil quand il ne boit pas. même quand il boit il n'est pas méchant du tout. c'est quelqu'un de bon mais avec cette maladie qui gâche tout. Lorsqu'il boit, les discussions ne sont plus intéressantes et les tensions montent. c'est tout.

Et puis j'ai peur de partir !!! parce que je veux pas le quitter. je veux lui faire peur . je veux que ce soit le déclic.  
En fin bref je suis perdue !!! je sais plus quoi faire

Ce soir, nous allons de nouveau discuter !! Je vais voir

---

#### Profil supprimé - 16/01/2015 à 10h20

Je pense qu'il est inutile de le menacer de partir si toi même tu n'en es pas intimement convaincue et prête à le faire (je m'excuse de l'exemple, mais il me vient en tête, c'un peu comme les enfants, si tu les menaces mais que la punition ne vient jamais, les bêtises continuent de plus belle voire s'aggravent)

Peut-être peux tu mettre en avant les problèmes de santé qui doivent ou qui vont en résulter... Il faut réussir à provoquer en lui la volonté de s'arrêter...

Tu as essayé de te faire aider toi même comme proche ? Peut-être qu'on te proposerait des pistes d'approche efficaces auxquelles nous ne pensons pas...

---

#### Profil supprimé - 28/01/2015 à 09h53

Bonjour,

Et bien voilà : après discussion il décide de faire de gros efforts et de diminuer sa consommation. Une semaine passée : il recommence à boire de plus belle et ment lorsqu'on lui en parle. Il ment de plus en plus. il nie tout en bloc et me ramène à sa confiance en lui. il me répète sans cesse de lui faire confiance. Mais ça fait un moment qu'elle s'est enfui.

Je suis déroutée par tant de mensonge pour camoufler l'abus d'abus. Un individu alcoolisé ça se voit !!! Mince !!!!  
J'y pense sans cesse. car j'ai l'impression d'être trahie par tant de mensonges.

J'ai plus d'espoir. je ne sais plus quoi faire.

---

#### Profil supprimé - 28/01/2015 à 12h13

Bonjour Papillon

J'ai fait face exactement au même comportement que celui que tu décris.

S'il ment, c'est parce-qu'il a honte. Mon mari faisait exactement comme le tien, j'en venais parfois à douter de moi-même, à me dire que je m'étais peut-être trompée et à me remettre en question MOI !

Malheureusement, tant qu'il n'aura pas la volonté d'arrêter, tu ne pourras pas y faire grand chose. Essaie dans un premier temps de te préserver : de te détacher par rapport à ça. Pour ma part, j'ai pris la décision d'aller voir un psy pour faire le point sur ce que je tolère, ne tolère pas, ma confiance aussi qui est devenue toute relative... J'en suis à un point où je ne sais plus pourquoi je reste avec, même s'il fait de gros efforts, je ne sais pas s'il est trop tard ou pas, j'ai sûrement trop attendu pour me préoccuper de moi-même, là c'est mon plus grand tort je pense rétrospectivement... Si c'était à refaire, je pense que d'abord, je m'occuperai de moi-même.

Si déjà il avait diminué suite à la discussion, c'est qu'il a tout de même admis intérieurement qu'il avait un problème. Donc dans un deuxième temps, reprends la discussion, montre lui que tu n'es pas dupe (j'ai eu le droit à la même réaction), pour moi, ce qui a provoqué l'électrochoc ça a été de le menacer de me séparer de lui, mais comme je t'ai dit, il ne faut pas que ce soit des paroles en l'air. S'il n'est pas sensible à cet argument, essaie d'en trouver d'autre (la réaction des proches, sa santé, etc...)

Aller courage, et prend soin de toi avant tout

---

#### Profil supprimé - 28/01/2015 à 12h59

salut papillon,

Je suis d'accord avec Sayann ça sert à rien de menacer si tu met pas ta menace à execution si tu veux vraiment lui faire peur sur ce point là et lui montrer que tu en es capable alors fait le, part va voir ton fils si il as un appart, ou partez tous les 2 chez des amis dans la famille, quite à prendre une chambre d'hotel pendant qq jours. Au moins là il verra que c'est pas des paroles en l'aire.

Tu devrais également consulté pour toi, te faire aider et trouver des ressources car tu ne peux pas rester seule face à ça, ça va te tuer de l'intérieur.

Ton mari est malde et en souffrance mais s'il ne veux pas être aider tu peux rien faire malheureusement.

courage on est là

bisous

---

### Profil supprimé - 29/01/2015 à 13h34

Bonjour Papillon,

Je te conseille également d'aller consulter un professionnel, pour ma part (situation similaire à la tienne) c'est la première chose que j'ai fait lorsque j'ai découvert et mis au grand jour sa maladie. Je me suis dit c'est une maladie donc je dois demander de l'aide à une personne qualifiée. En effet, ce n'est pas nous qui sommes malade mais nous sommes co-dépendants bien sûr contre notre gré simplement en voulant les aider. Cette maladie est au centre de notre vie et parfois devient le centre même de notre vie. Il faut à tout prix que nous prenions notre destin en main et vivons notre vie. Cette maladie pour notre part n'est plus que le seul sujet de discussion lorsque nous sommes tous les deux mais ce n'est pas pour cela qu'il prend rdv pour se faire aider... Du coup j'essaie d'adopter une autre stratégie c'est de lui montrer que ce quotidien me pèse et me rend triste (conseil de psy) c'est pas simple mais j'essaie. Je lui ai également dit que je ne supporterai une nouvelle année comme celle passée et j'ai donc pris rdv avec une assistante sociale pour m'organiser.

Je te souhaite bon courage.

A Bientôt.

---

### Profil supprimé - 31/01/2015 à 08h48

Merci à vous tous pour vos messages. Cela fait du bien de ne pas se sentir seule face à cette maladie.

J'ai pris un peu de recul ces derniers jours et je me suis dit de penser vraiment à moi. Je m'étais complètement oubliée.

J'ai réalisé à quel point j'étais co-dépendante. Et c'est terrible la co-dépendance. Du matin au soir on se pense qu'à cette maladie. On guette l'autre à longueur de journée.

J'ai donc décidé d'être moins derrière et de penser à moi. Je suis allée au restaurant avec des copines et j'ai fait quelques soldes. Cela m'a fait du bien.

Je vais le laisser seul face à sa maladie tout en le soutenant. Et lui rappelant mes inquiétudes face à sa santé. J'ai réalisé que je ne pouvais rien faire à sa place. Et que seul lui pouvait décider de se soigner. Je lâche prise pour mon bien-être. A moi.

Je ne sais s'il arrivera un jour à s'en faire. Mais la moi stop : je veux vivre !!!

Bon courage aussi à vous tous qui vivaient la même chose que moi.

Prenez soin de vous !!!!!

---

### Profil supprimé - 24/10/2016 à 12h50

Moi j'ai décidé d'arrêter de me poser la question de savoir si je partais ou pas. Je suis bien dans ma maison, je fais des chambres d'hôtes, j'ai soigné la déco et malgré l'alcoolisme de mon mari, je m'y sens bien, même si je suis bien convaincue que ça serait 1000 fois mieux sans !! Mais fiche le camp, c'est bien mais on devrait plutôt se dire, le fiche à la porte non ? Partir les enfants sous le bras et demander un logement social parce que le monsieur qui nous a promis monts et merveilles, se remplit des verres tous les soirs ? Je me suis éloignée et à force de s'éloigner, on voit les gens bien plus petits. Je me suis dit : c'est sa peau, c'est son foie, c'est son choix et moi, je suis une autre personne. Je suis désolée pour lui. Cette histoire de co-dépendance me touche car pendant longtemps, je faisais couple et du coup, j'étais atteinte par ricochet. J'avais cette phrase un peu honteuse qui me dansait dans la tête "mon mari est alcoolique" et ça me renvoyait à mes rêves d'amour et de construction conjointe, réduit en jus de chaussettes. et parfois, ça me fait presque rire...jaune mais tout de même. Car un mec qui boit, ça devient pathétique, ça perd la boule, ça invente des gros bobards, et surtout, surtout, ça fait la morale...

---

### Profil supprimé - 29/10/2016 à 15h28

Je viens de m'inscrire sur ce forum car moi aussi je suis la femme de quelqu'un qui boit, seul le soir. Cela fait 42 ans que nous sommes mariés et avons eu 3 beaux enfants qui ont malgré tout souffert de l'alcoolisme de leur père; maintenant, ils ont chacun leur vie mais je pense que ce n'est pas par hasard que mon fils aîné vit en Allemagne (marié à une canarienne) et que la dernière vit en Australie (passée avec un italien); il n'y en a qu'une qui n'est pas loin d'où on habite (elle vient d'avoir un bébé) mais je crois que c'est elle qui a le plus souffert de l'état de mon mari. Moi aussi, j'ai menacé de partir, souvent, jusqu'au jour où je suis partie et pensais ne plus revenir. Mon mari a été très choqué de mon départ, m'a tout de suite demandé de revenir mais non, ma décision était prise; ce break a duré 4 mois (il a accepté d'aller voir un psychiatre car vraiment, quand il était alcoolisé, il allait vraiment trop loin). Curieusement, j'ai pu constater qu'il donnait l'impression d'aller mieux depuis que j'étais partie; je ne comprenais plus rien !!! En fait, c'est moi qui ai eu toute la galère (trouver un appartement et tout ce qui va avec pendant que lui, est resté tranquillement à la maison); il a fallu que l'on se voit pour décider de la vente de notre maison mais lui ne voulait pas la vendre; je savais pertinemment bien qu'il ne pouvait pas racheter sa part mais il a ainsi bloqué la situation. De mon côté je vivais très mal d'être seule (surtout de passer d'un 250 m<sup>2</sup> à un 35 m<sup>2</sup> !!!); voyant qu'il allait mieux, je suis revenue à la maison. Il n'a pas arrêté de boire (peut-être un peu moins) mais tout ce qui se passait avant, quand il allait se coucher, a disparu !! Je viens vers vous quand même pour avoir les secrets de l'attitude à adopter quand il a bu et surtout pour le lendemain, quand il descend à je ne sais quelle heure et qu'il est malade comme un chien!!! Je ne compatissais pas du tout mais je suis mal !!!

Merci de vos conseils !!!

---

### Profil supprimé - 02/11/2016 à 17h08

salut linou

a tu été voir dans un CSAPA, tu pourras trouver des professionnels de santé à ton écoute qui pourront t'expliquer mieux l'alcoolisme et surtout te prendre en charge via une psychologue car tu en as gros sur la patate et tu ne peux pas rester comme ça, tu dois prendre soin de

toi.

essaie ça vaut le coup.

biz

---

#### **Profil supprimé - 04/11/2016 à 07h45**

Bonjour à toutes,

Presque deux ans que j'ai écrit. Et bien la situation n'a pas vraiment changé. Elle alterne entre périodes de plus fortes alcoolisation et périodes moins fortes. Je suis persuadée d'être co-dépendante. Je suis toujours stressée à l'idée de rentrer chez moi et de le trouver alcoolisé. Je suis devenue paranoïaque à cause de tous les mensonges. Mon mari boit dans les bars L'après et dit qu'il travaille. Je l'ai attrapé trois fois la semaine dernière et pris sur le fait il dit qu'il va arrêter mais pas se soigner. C'est L'enfer. On tourne en boucle. La cela va être période calme. Moins d'alcool mais à la maison : bière. Je sais aujourd'hui que Ca ne va pas s'arrêter puisqu'il est dans le déni. Par contre : il n'est ni méchant ni violent avec L'alcool. Il dort. Je pense aller à une réunion de groupe pour L'entourage pour M'aider à comprendre car c'est très compliqué. Je l'aime encore c'est ce qui me fait tenir et L'aider mais c'est très dur. Bon courage à toutes

---

#### **Profil supprimé - 04/10/2018 à 17h13**

Bonjour,

Avez-vous réussi à vous en sortir avec votre mari? Je suis dans le même cas, un conjoint alcoolique qui fait de belles promesses... Cela fait 6 mois que nous sommes ensemble et j'ai vraiment envie de faire ma vie avec lui, mais pas dans ces conditions néfastes. y a-t-il un espoir pour qu'il se fasse soigné?

Je suis au bord de la rupture car je veux vivre ma vie tranquillement, et ne pas me polluer avec des agissements néfastes.

Il est comme votre mari, agréable, pas méchant, on peut discuter de tout, mais le soir je rentre du travail la boule au ventre sachant que lui est rentré vers 13h. Je ne veux pas construire une famille dans ces conditions.

Cordialement, en espérant avoir des nouvelles de votre part.

---

#### **Louise - 04/02/2021 à 06h29**

Bonjour,

Je suis exactement dans le même cas,

Sauf qu'il y a des enfants de 5 et 7 ans, l'appartement que j'aime tant.

Je supporte ça depuis des années.

---

#### **Karine - 14/02/2021 à 19h22**

J'ai le même problème de plus violence verbale et physique qui se sont rajoutés. J'ai posé une plainte à la gendarmerie, on s'est déplacé et j'ai fait évaluer la maison pour racheter mes parts avec prise de rendez-vous avec ma banque. Le résultat a été bluffant il a demandé de l'aide à son médecin puis au service des urgences de l'hôpital et est aujourd'hui hospitalisé à sa demande dans une clinique. Il m'a dit que le médecin a dit qu'il était alcoolique chronique épisodiquement et veut s'en sortir pour ne pas me perdre je pense que tout cela a créé un électrochoc chez lui de toute façon je l'aurai quitté et ça il l'a bien compris.

---

#### **daiko - 25/09/2021 à 19h09**

Sabifurst, ma situation est très similaire à la votre, comment votre situation a-t-elle évolué ?

---

#### **loma59 - 27/10/2021 à 19h35**

Bonjour à tous,

Vivant une situation similaire, je me sens moins seule à la lecture de vos témoignages.

Je suis avec mon conjoint depuis 10 mois, je l'aime et me projette avec lui, mais je ne sais plus comment faire face. Il vit dans le déni de sa dépendance, sous prétexte qu'il ne boit pas tous les jours et jamais seul (ce qui est vrai, cela dit il n'est jamais seul mais tous les soirs dehors avec des amis qui ne l'aident pas...), monsieur me dit ne pas avoir de problème. Je sais que c'est faux, je le vois, au quotidien...

Je me suis séparée de lui cet été pendant un mois en pensant créer un électrochoc, je suis revenue car je l'aime et je ne souhaite pas être sans lui, mais rien n'a changé. C'est une personne formidable, et il ne devient pas violent ou désagréable quand il a bu alors je suis toujours là et je profite des bons moments mais ça me pèse énormément. Parfois je perds patience et m'énerve alors que je sais que c'est contre-productif mais je suis à bout.

Bon courage à tous

---

#### **Rosetelle - 30/10/2021 à 16h34**

Bonjour, je ressens la même chose en lisant vos témoignages et c'est malheureux mais j'avoue que ça rassure de savoir qu'e je ne suis pas seule à vivre cette situation. Je pensais être faible et ne pas réussir à surmonter l'alcoolisme de mon mari mais je me rends compte en vous lisant que non. Pour résumer, j'ai rencontré mon mari il y a 8 ans juste après un divorce et au début je pensais juste qu'il aimait faire la fête, on buvait l'apéro tous les jours. Je le suivais sans me rendre compte de sa maladie et je me suis raisonnablement car j'ai eu peur de devenir moi-même alcoolique. J'ai donc décidé de réduire fortement ma consommation mais lui n'a pas suivi. Avec du recul, je me rends compte qu'il n'était pas très gentil avec moi et les enfants lorsqu'il était alcoolisé mais pas de violence. Il a continué à boire et moi j'ai quasiment arrêté. Au fur et à mesure il est devenu agressif avec moi verbalement. A me dire de dégager, que j'étais une conne... Et le lendemain, il s'excusait. Je suis partie 4 fois déjà mais à chaque fois il me dit qu'il va faire attention et arrêter de boire. Pipot bien sûr,

il n'y arrive pas, je lui ai donné des coordonnées de centres de cure, je l'ai écouté, je l'ai guidé jusqu'où je pouvais sans lui mettre de pression. Un jour il a été violent physiquement, je suis partie et j'étais déterminée à ne plus revenir mais il me manquait, il m'a promis encore et je suis revenue. Pourquoi? Je ne sais pas! Je ne conçois pas de la laisser face à cette maladie seul, j'ai peur de me retrouver seule, je pense que j'ai encore des sentiments pour lui ( je n'arrive pas à savoir). Aujourd'hui, pour d'autres raisons, il a perdu son travail, il a des problèmes de santé qui font qu'il n'a pas pu travailler, nous n'avons plus d'argent et je ne sais pas ce que va être notre avenir. De mon côté, je me suis protégée en trouvant un travail, en isolant mes revenus et mon compte bancaire, de quoi être indépendante au cas où je devrais partir pour de bon. Mais encore je me sens prisonnière de cette maladie qui le ronge, qui le rend dépressif, inactif et qui nous isole de nos amis et même la famille qui ne supportent plus son comportement alcoolisé. Tous mes proches même mes enfants ( qui ne sont pas les siens) me disent de penser à moi et faire ma vie mais je n'y arrive pas. Il ne fait rien pour trouver du travail et ne gère rien à la maison non plus. En ce moment il ne boit plus la semaine mais le week end, il craque et redevient agressif verbalement. Je redoute les week ends, j'ai changé étant quelqu'un pleine de vie et joyeuse, je sortais tout le temps avant. Maintenant, je me sens toujours très seule, triste, mes enfants s'éloignent car ils vivent leur vies d'ados, je ne sors plus, je n'ose plus parler aux gens de ça car j'ai peur qu'ils ne veuillent plus nous voir, je suis tout le temps sur la défensive même au travail. Je me suis perdue dans cette maladie. Je sais qu'il n'y a pas de réponse à mon problème mais le fait d'en parler fait du bien et si quelqu'un veut parler de son histoire, ce sera avec plaisir. Bon courage à vous.

---

**CIL - 09/03/2022 à 16h18**

Tout pareil pour moi 😞

---