

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### CHANGEMENT DE PERSONNALITÉ DE MON MARI SOUS ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 19/05/2015 à 10h12

Bonjour,  
J'ai 33 ans, mariée, maman de 3 enfants (9ans, 6 ans et 11 mois ).

Mon mari ne boit pas au quotidien, il est d'un naturel plutôt impulsif mais calme et gentil . Il est une personne très angoissée ( peur qu'il nous arrive quelque chose, à moi ou aux enfants, peur de la mort, il est très stressé par son travail...par exemple)

Mais quand il boit, quand on a une soirée ou un repas, malgré mes avertissements quand je sens qu'il est à sa limite ( car cela se produit tout de même de manière régulière et je commence à connaître ses limites ) il continue bien souvent et là c'est la grande débandade, il boit à n'en plus finir et il change complètement de personnalité, il se bat ( même avec des membres de la famille qu'il apprécie ) il dit aux enfants qu'il ne les aime pas, il se met dans des situations à risque ( comme prendre la voiture par exemple ) il est comme possédé, les yeux pleins de haine et de rage.

Cela s'est reproduit il y a 4 jours lors d'un dîner chez nous et il s'est battu avec son beau frère, avec les voisins venus nous aider à les séparer, j'ai dû appeler les gendarmes car on ne maîtrisait plus la situation...dans la bagarre j'ai reçu des coups et les enfants ont tout vu et ont été très choqués par tout cela. il a même pris un couteau et voulais se faire le voisin, heureusement les gendarmes sont arrivés et sont intervenus alors que j'essayais de le désarmer...

Bref, vous voyez le genre de dérives que l'alcool peut engendrer...

Le lendemain , il ne se souvient de rien ou presque, mais il sait qu'il nous a fait du mal , psychologiquement car il ne s'en prend jamais à nous volontairement ( aux enfants et à moi), il dit que c'est fini, qu'il ne boira plus...mais au bout d'un certain temps ça fini toujours par recommencer et on souffre à chaque fois et on fini par pardonner...

Je ne sais plus quoi faire pour agir, dans un sens je veux protéger les enfants de ce genre de choses , dans un autre , je veux l'aider mais je suis découragée car ça fini toujours par recommencer...j'aime mon mari d'un amour profond et sincère, mais j'en arrive à me dire que je préfère vivre sans lui que de revoir cette haine dans ses yeux

Croyez vous que l'alcool n'est pas le problème principal , ou du moins pas le seul? Les angoisses n'ont elles pas un rôle dans tout cela? qui consulter? psychologue? alcoologue?

Il se rend compte du problème et s'en veut énormément et sent qu'il est en train de nous perdre , il veut trouver une solution...par quel bout prendre le problème?

Par avance merci de vos témoignages, conseils...

## 19 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 22/05/2015 à 17h19

salut,

Prend rdv dans un CSAPA en urgence c'est pour les famille et les patients tu trouvera des psychologue et des medecin, vous pourrez trouver des solution, (type le mettre sous Baclofène, l'envoyer en cure ou autre...)

Ils faut que toi et tes enfant puisse parler à un psy car il faut évacuer tout ce que vous vivez, et on mari aussi.

Pour l'alcool par rapport à sa violence je ne suis pas psy, alors je sais pas.

A tu possibilité de partir un temps pour te faire du bien, (famille, ami), car tu as besoin de souffler et de récupérer.

tiens moi au courant

biz

---

**Profil supprimé** - 22/05/2015 à 20h34

Comme je te comprends...moi j'ai le même à la maison à ceci près que ça n'a encore jamais dégénéré jusqu'à en venir aux mains...il devient un autre...plein de haine, de reproche, de ressentiment... Mais c'est surtout contre moi... J'ai même l'impression qu'il règle ses comptes avec son ex femme à travers moi...

Du coup, chaque occasion où il peut tombée sous l'emprise de son vice me fait stressée grave...à chaque fois c'est pareil, il me cuisine jusqu'à trouver un point sensible pour me faire pleurer... J'ai tous les défauts, je suis la pire des mères et des épouses... Bref... Il me pousse à bout...le lendemain, il se rappelle plus et il me dit qu'il ne pense pas ce qu'il dit, que je ne dois pas écouter...et puis la fois

d'après, il me dit complètement saoul, <tu as vu je suis saoul mais je suis rigolo et sympa>... Comme si ça lui donnait le droit...

et puis, il pousse le bouchon trop loin jusqu'à ce que la femme d'un ami l'accuse de la ploter en soirée...il ne veut plus les voir...elle raconte n'importe quoi...et moi je ne veux pas le perdre...mais en fait, c'est encore pire...il est la physiquement mais mon mari lui n'est plus la... Je lui en veux tellement...

et puis il me dit, promis, je boirais plus la semaine, que le weekend end, deux verres... Ça dur 6 mois et l'alcool trouve un autre chemin... J'essaie d'en parler à ces amis, ça famille...personne ne me prends au sérieux...il est tellement génial... Il était, tellement génial...

Je ne sais plus quoi faire...j'ai déjà traversé tant d'épreuve... Je ne sais pas si j'arriverai à traverser celle la...pourtant je l'aime mais c'est plus une vie d'avoir peur tout le temps...j'ai envie de prendre mon fils sous le bras et de fuir...je ne supporte plus ce block qu'il forme contre moi et ces enfants ados...ils en profitent grave pour faire ce qu'ils veulent...je ne suis pas chez moi une semaine sur deux, et comme ils sont la et qu'il sait très bien que je ne ferais jamais d'esclandre devant eux, il en profite...

Aider moi...il sait qu'il est alcoolique mais veut s'en sortir seul... Moi, j'ai plus de force... Je suis si malheureuse...

---

**Profil supprimé - 25/05/2015 à 10h56**

Merci pour ta réponse clochette.

Alors ton message me surprend car j'ai bien précisé que mon mari ne boit pas quotidiennement et je ne pense pas que cela soit de l'alcoolisme ( ceci dit je n'y connais pas grand chose, mais mon papa lui boit chaque jour et a besoin de sa "dose" donc j'y vois une enorme différence ), cure, baclofène...cela me semble un peu radical dans son cas, non?

j'ai pour ma part appelé le numéro tout en haut mercredi dernier pour avoir des conseils et ils m'ont dit que le mieux pour mon mari serai d'aller dans un centre ANPAA pres de chez nous car il y rencontrera un psychologue qui pourrai ensuite le ré aiguller...

j'en ai parlé a mon mari , qui a bien pris la chose, mais je voudrai que ce soit lui qui prenne le RV car c'est à mon sens une démarche personnelle...or depuis que je lui en ai parlé jeudi, il n'a rien fait...peut etre sui-je trop pressée et qu'il faut que cela fasse son chemin dans sa tête...

---

**Profil supprimé - 26/05/2015 à 13h13**

salut ninette

Tout ce dont je t'es parler cene sont que des solutions, et il y en a d'autre je ne les connais pas toute.  
Si il veut bien aller voir un medecin spécialiste et un psy pour l'aider ca serait super. J'espère qu'il le fera.

Cativy

Téléphone sur ce site ou va dans un CSAPA c'est pour les famille et les patient cela te permettra d'avoir des personne qui ont l'habitude de l'alcoolisme en face de toi, tu sera écouter et conseiller.

Si tu veux partir avec tes enfant pour prendre du recul, vous protéger, et prendre soin de vous fait le. C'est important de prendre soin de soi et de se protéger. Cela ne remet pas en causes tes sentiments, c'est juste pour te faire du bien et faire comprendre a ton mari que s'il continu a nier sa maladie il vous perdra. En espérant qu'il est l'électrochoque attendu et qu'il se prenne enfin en main.

courage

---

**Profil supprimé - 18/07/2016 à 18h37**

Bonjour,

Je ne sais pas si ce fil sera toujours d'actualité mais je lance un appel à Cativy car je suis exactement dans la même situation, un conjoint qui se transforme en un autre homme méchant et agressif envers moi seulement. Il a une rancoeur qui ressort dès qu'il est saoul, tout l'inverse de l'homme qu'il est en temps normal. Je suis sa cible mais je sens que c'est lié à des problèmes avec son ex femme. Seulement je suis désespérée je ne sais plus quoi faire, quatre ans que nous sommes suivi par des thérapeutes et je ne connais personne dans mon entourage qui rencontre ce probleme et donc ne comprend. J'aimerais pouvoir échanger avec vous si possible directement pour pouvoir se soutenir mutuellement et se donner des conseils si possible. Nous pouvons nous échanger des contacts privés pour cela?

Dans l'espoir que ce message sera lu....

Merci...

---

**Profil supprimé - 19/07/2016 à 11h30**

Bonjour,

Même combat, même douleurs !

Mais je suis parti !! Au bout de 6ans ! une éternité qui suffit à vous détruire

Je me relève à peine de la chute, le chemin intérieur me parait loin et long encore à parcourir...

Pour ma part je n'ai pas eu d'enfants avec mon conjoint, et d'un côté c'est bien heureux, mais j'ai évidemment aujourd'hui l'impression d'avoir foutu ma vie en l'air par et pour l'amour d'un seul homme, à 42 ans le bilan est dur à accepter. Une chose est certaine, il faut que le conjoint dépendant à l'alcool (drogues également) veuille se prendre en main en ayant avant tout réussi à admettre sa dépendance, Ne vous sacrifiez pas dans un sens unique, vous y laisserez votre être tout entier !

J'ai vécu la même histoire que Catyvi, il promettait qu'il ne boirait plus en semaine, que le weekend end, deux/trois verres..., famille,amies,...personne n'a voulu se mouiller tellement il pouvait savoir se faire apprécier lorsqu'il était sobre, donc difficile à croire pour les "autres" qu'il pouvait être si bas..

Il n'y a qu'une alternative pour ma part : Partir ou mourir.

---

### Profil supprimé - 07/12/2018 à 05h21

Bonjour je suis dans le même cas que vous j'ai 3 enfants et cela fait trop longtemps que ça dure là je suis fatiguée et complètement perdu. Que faire Est ce moi le problème ?

---

### Québécoise - 07/12/2018 à 13h07

Bonjour a toutes , Situation semblable , l'homme que jm est alcoolique . Il en decoule tous les troubles de la personnalités de facon passager. Et oui! C'est les plus proches qui en sont le plus affecter. Ce n'est pas un choix facile d'etre avec un alcoolique . On voudrait detacher les 2 . L'homme de cette maladie mais malheureusement ce n'est pas si simple .

Mon chéri bois énormément et de plus en plus . Et il ne veut pas se soigner . Il aime boire! Malgré tout .

Il est intelligent , charmant .....

J'ai commencé a me soigner et notre relation a evolue , les disputes sont moins frequente , j'apprend a mettre mes limites ( pas encore une experte) mais je pratique pleins de trucs.

Je vous souhaite aussi d'avoir de l'aide pour vous-meme prc ca affecte la confiance en soi , et s'en sui la co-dependance .

Une etape a la fois , c'est possible d'etre heureuse avec un alcoolique , mais ca commence par soi . Je sais ca semble impossible . Mais ca l'est . Je vous envoie pleins de force .  
X

---

### brisée - 20/01/2019 à 01h44

Bonjour à toutes : Tout ce ressemble tellement dans ces discussions. Mon mari alcoolique change complètement de personnalité, il est menteur, agressif, méchant, pervers, et c'est souvent l'épouse qui trinque. Avec les années il a le cerveau qui se ramolli (des oublis fréquents). Il n'y a que la personne alcoolique qui est responsable. hé oui ce n'est pas une vie pour nous les conjointes et on peut se détruire car trop épuisant. Maintenant je m'en moque et je lui dit tout ce que j'ai sur le coeur. Terminer les gentillesses car cela ne sert à rien, tu es gentille et les promesses ne sont jamais tenues. J'ai bientôt 55 ans et lui 59 ans et notre couple n'en n'est plus un : que de la routine. Le bonheur avec lui je ne sais plus à quoi cela ressemble donc je le prend ailleurs : ma famille, une ballade dans la nature, ma passion pour mes chats, etc... oui c'est vrai PARTIR ou MOURIR. En restant tu n'as plus d'avenir et rien à espérer, c'est ce que m'a dit il y a quelques années un copain de ma fille que j'aimais beaucoup : "barrez vous vous n'avez plus d'avenir ici !" Ho la la qu'il avait donc raison. A plus.

---

### Profil supprimé - 22/11/2019 à 23h30

Bonjour a toutes !! Ce post est vieux mais je me retrouve tellement en vous toutes !! J'ai un homme "parfait" socialement et familialement enfin, la sienne: il s'occupe parfaitement des enfants quand je travaille, a déjà fait ma gamelle pour le lendemain midi + la sienne quand je rentre à 20h30, fait a manger pour le lendemain, répond présent dès que quelqu'un demande un coups de main( il bosse de jour et moi en 12 h)...le hic est quand nous sommes à deux...il aime les apéros, même quand je suis de week-end, de nuit ou même la semaine, quand je rentre ...il a déjà son verre devant lui donc incapable de définir a combien il en est...il a toujours été caractériel et même connu pour ça ou du moins comme un grand homme car pas peur de ses idées quitte à se fâcher avec ses collègues ou sa famille...mais la vie marital est un calvaire !!! Tout est bon, chaque erreur ou oubli est une réflexion : bonne à rien, truie, dégueulasses, adultère ....

Depuis 4 mois, chaque parole pour me rebeller car j'en ai marre, est un bâton tendu pour lui pour me rouer...je ne sais plus quoi faire : sa famille me répond que je ne l'aide pas car il fait exprès de me servir un verre le dimanche à 14h devant eux et si je le refuse il est noir de colère derriere, et ma famille....ba.. j'en ai pas! Je me sens perdu car il ne s'est jamais pris à nos enfants(13 et 7 ans) et heureusement et que le lendemain il ne se souvient de rien. Quand je lui en parle il dit que je mens et que je l'ai sûrement chercher...pas d'excuses...aucune, jamais. J'en ai marre, comment le retrouver lui normal? Est ce que si je porte une main courante il le saura? Il m'a déjà mis à la porte en peignoir sans clé et sans sac, donc ne veux pas être démunie sans preuve d'autant plus que maintenant il efface photo ou toute preuve de ses agissements de mon portable

---

### Camynoma - 27/07/2021 à 02h35

Bonjour  
Voilà je me retrouve à fond dans vos discussions je sais ça fait longtemps que ce fil n'est pas actif.

Je suis avec mon conjoint depuis 2 ans j'ai 3 enfants d'un précédent mariage.. Celui-ci est alcoolique mais devient méchant quand il boit je me fais insulter de tous les noms, il me rabâche sans cesse des choses de mon passé, me dénigre sur mon métier et j'en passe. Il y a 9 mois il a voulu m'étrangler : la police est venue et ce jour là il m'a promis de tout arrêter il ne se souvenait de rien.... Il a été voir un addictologue mais 2 mois après c'était reparti et depuis il refuse de se faire soigner... Quand il ne boit pas c'est le meilleur des hommes mais quand il boit j'ai envie de le mettre dehors. Je l'aime tellement il a été là pour moi et ma redonné espoir en la vie mais là ce n'est plus possible. Mes enfants entendent nos disputes, je ne sais plus quoi faire, même ses parents n'y arrivent pas.... Je suis dépitée et j'ai tellement espoir que ça change

---

#### **Meli13 - 27/07/2021 à 09h56**

Bonjour québécoise.

J'ai beaucoup aimé votre message lorsque vous parlez de se soigner soi même et des astuces mises en place pour vivre avec votre conjoint dépendant.

Je suis moi aussi dans cette même démarche sauf que je ne sais comment m'y prendre. Alors si vous pouviez partager avec moi svp quelques de vos astuces. Ça m'aiderait bien surtout pour ne plus me mettre en colère, pour être ferme, et pour préserver nos enfants. Merci beaucoup

---

#### **Sabine59 - 28/07/2021 à 17h40**

Bonjour camynoma,

Je me retrouve tellement dans ce que vous écrivez.

J'avais 2 enfants d'un premier mariage, tout ce passé à merveille, il m'avait redonné le sourire. Puis j'attendais notre enfant, son comportement a changé, il a levé la main sur mes enfants.

Il s'en ai suivi des années où j'étais bloquée, j'avais 1 enfants avec lui et je l'aimais tellement. Je pensais qu'il changerait, j'ai eu un deuxième enfant avec lui. Il a fini par faire du mal physiquement à mes 2 petits bouts et à moi.

J'ai demandé le divorce.

---

#### **Boulette11 - 02/08/2021 à 03h18**

Bonjour,

Je ne vais pas m'étendre sur ma situation car je crois que si nous sommes ici; c'est que nous vivons sensiblement la même chose...heureusement je n'ai pas de violence physique....

Je serais aussi intéressée par les trucs mis en place par québécoise pour vivre avec une personne alcoolique. Concrètement, je cherche à faire sortir cette colère et rage que j'ai en moi sans arriver à nous disputer à chaque fois. Je sais d'ailleurs que les reproches sont contre-productifs mais il m'arrive de m'énerver et sortir de mes gonds de temps en temps. J'ai bien compris intellectuellement la maladie et ses conséquences sur le comportement de la personne alcoolique mais émotionnellement je n'arrive pas à lui pardonner surtout ses mensonges. Comment faites vous pour vivre à ses côtés comme si de rien ? Je suis, je pense quelqu'un de profondément honnête et ne supporte pas les mensonges. Je lui ai déjà dit que je préférerais la vérité même moche que les mensonges mais rien n'y fait. Je n'ai plus confiance et ait du mal à envisager une vie de couple sereine puisque son premier fondement est bafoué par l'un des 2.

Désolée, je m'epanche...

J'ai essayé de mon côté le reiki, seance très troublante car à la limite du supportable dû à la douleur, les points douloureux étaient la tête et le cœur.... j'ai ressenti un réel bien être pendant 15 jours et puis la colère et les ressentiments sont revenus. On me dit de lâcher prise mais Concrètement on fait comment ? Je vais essayer l'hypnose dans quelques semaines...

Je suis suivie par une psy libérale et une en csapa. Je mets en application ses conseils mais me taire et le laisser me mentir comme si de rien est un réel supplice au quotidien.

Merci de m'avoir lu, en espérant avoir de précieux conseils....

---

#### **Profil supprimé - 02/08/2021 à 13h19**

Bonjour tout le monde !Voilà...je vous donne des nouvelles...depuis mon dernier post je n'ai pas eu d'autre choix que de me séparer...la violence montant un peu plus au fur et à mesure jusqu'à me mettre à la porte mi avril avec ma petite, sans sac à main, donc sans téléphone, ni clé de maison ni clé de voiture...pas eu le choix (heureusement que ma fille avait le sien en poche) que d'appeler ma mère ...car Monsieur cuvait évidemment ...qui m'a amené direct à la gendarmerie.

Même si je n'ai pas porté plainte, le juge des affaires familiales s'est saisi du dossier : convoqué le lendemain à la gendarmerie...24h de garde à vous...renouvelée une fois, comparutions immédiate à 48h ...verdict : interdiction de s'approcher de la maison, interdiction de me contacter de quelques manières que se soit...et jugement en septembre.

Même si je mange de la vache maigre avec mes filles, quel soulagement de pouvoir rentrer sereinement chez moi ! Plus de crise, plus de coups et une sérénité bien mérité !

Sachez les filles que ce n'est pas une vie de prendre sur soi une relation toxique car l'addiction à l'alcool s'empire, sauf quelques exceptions...

---

#### **xfan - 05/08/2021 à 16h31**

bonjour, je me retrouve énormément dans tous vos témoignages. Ma femme est alcoolique. une consommation tous les 2 à 3 jours. nous sommes mariées depuis 6 ans, les 4 premières années ont été un enfer pour moi. avec comme vous le décrivez ici, une cristallisation de sa méchanceté sur moi. Autant c est une femme adorable sobre, autant sous l'alcool je n'ai pas d'autres mots de celui de monstre; envers moi. insultes, reproches, bref tout ce qui peut me faire mal. durant ces 4 années ça a monté crescendo, jusqu'à en arrivé aux coups envers moi. Etant moi même ancienne dépendante aux drogues, j'ai été plus que patiente, espérant toujours qu'elle aurait ce "reflexe" à un moment ou un autre de se soigner comme j'ai pu le faire il y a 12 ans. se soigner pour elle mais aussi pour notre couple. J'ai vécu l'enfer.

Elle est partie en cure 3 mois il y a 16 mois., quand elle est revenu elle ne buvait plus et notre vie de couple était devenu normal et agréable j'ai eu presque l'impression d'enfin, toucher au bonheur. et puis elle a rechuté, jamais en ma présence mais elle a rechuté de

---

plus en plus, des que je devait m'absenter quelques jours.. elle est reparti en cure il y a 3 jours.

Personnellement, je suis à bout, même si cette dernière année je n'ai plus entendu d'insulte ni subit de violence, je ne supporte plus cette situation. impossible de me projeter dans un avenir avec elle, si je dois vivre avec cette épée de Damoclès sur la tête.

Les dépendants a l'alcool et aux drogues ont beaucoup d'aide, s'ils le souhaitent bien sur mais il existe de nombreuse structures pour les aider. Par contre, il y a relativement peu d'aide pour les famille; et pourtant... nous vivons un enfer avec de véritables traumatismes. personnellement ces 3 prochains mois ou elle est encore cure, je vais sérieusement réfléchir sur moi même et ce que je veux pour mon avenir. peut importe si son arrêt d'alcool est définitif ou non; elle le fait pour elle, pas pour moi. Et moi, je me sens, lasse et fatigues, émotionnellement épuisée.

---

#### **Camynoma - 21/08/2021 à 18h17**

Bonjour à tous

Ça fait du bien de lire vos témoignages je me sens moins seule et pourtant en même temps si solitaire dans ce combat.... Je sais que c'est une maladie mais c'est tellement difficile... Quand il a bu il sait où appuyer pour me faire mal comme la il retravaillé depuis 1 mois ben il me le claque tout le temps pourtant moi je travaille aussi mais lui on dirait que c'est un exploit le fait qu'il ai repris du coup mon métier c'est de la merde à côté du sien et j'en passe.... Je ne sais plus comment lui faire comprendre que quand il a bu il doit me laisser tranquille mais non même quand je 'e parle pas il me pique et du coup a un moment je répond car je ne peux pas tout accepter... Je suis au bout du rouleau... J'ai envie de lui dire de partir mais je n'y arrive pas je l'aime malgré tout et j'ai besoin de lui de ses bras de son odeur de tout....

---

#### **Zaifa - 10/09/2023 à 22h00**

Bonjour,  
je nous retrouve dans vos témoignages.  
Mon conjoint a fait huit cures. Il a maintenant son appartement. Il a un tuteur et une curatelle renforcée. Il a une infirmière à domicile etc. Pendant deux ans, ça a été la lutte avec la mise en place d'un cadre pour que l'on puisse rester ensemble sans nous détruire et pour qu'il se soigne. Il n'a jamais bu en ma présence. S'éloignait de moi quand il etait dans le mal. Mais je l'ai quitté hier ... Depuis quelques temps, même sobre, il n'est plus le même et alcoolisé il m'appelle et ai dominateur, en toute puissance etc. Il devient très très con. A la base, c'est un homme vraiment gentil, doux et vraiment très aimant, très prévenant mais là ça a basculé. Huit cures et il replonge. L'histoire est sans fin. Il en souffre beaucoup car il ne travaille plus à cause de son addiction et de sa dépression. L'un et l'autre s'auto alimente.  
Je cherche du soutien pour tenir et ne pas revenir vers lui. Je me sens sur le fil. Je dois me sortir de cette relation pour ne pas couler avec lui. J'ai une vie que j'aime. De merveilleux enfants. Un bon job. Des amis etc. Je suis en revanche très immature en amour. Je pense que ce n'est pas lui qui m'épuise le plus. C'est moi. Je me decois en n'arrivant jamais à le quitter vraiment. J'espère que cette fois sera la bonne.  
J'ai vidé mon sac. Merci pour vos partages d'expérience et bon courage à toutes et tous.

---

#### **Ella - 17/09/2023 à 22h34**

Bonjour à vous,  
Zaifa, je t'envoie soutien et courage. Je suis dans la même situation, je l'ai quitté depuis maintenant près d'un an mais nous avons continué de nous voir car on est collègue. Maintenant, je quitte aussi mon job pour pouvoir faire le deuil véritablement. C'est très dur, même si quand j'ai décidé de le quitter j'ai été libérée et depuis je me retrouve avec moi même, car je m'étais complètement oubliée.  
J'en souffre encore, mais c'est plus facile avec la prise de distance.  
Lui aussi change complètement de personnalité quand il boit. Le matin, il est une personne que j'aime; et au fil de la journée, une personne que je déteste. C'est très difficile à vivre. Je me sens toujours très seule et cela faisait très longtemps que je n'étais pas venue ici. Cela reconforte d'une certaine manière de savoir qu'on n'est pas seules. Mais j'aimerais que l'on échange ensemble pour des choses plus réjouissantes ! Et quand je reviens lire ici des témoignages, cela me conforte tellement dans mon choix. Malgré tout, dans les bons moments, j'ai parfois quelques doutes, puis dès que l'alcool arrive, je reviens vite à la "raison".  
Depuis que j'ai décidé de le quitter, j'avance, tandis que j'ai l'impression qu'il continue à être si mal. Il a fait une cure et a rechuté. Je pense qu'il est en dépression, je me sens si impuissante. Heureusement, il se fait aider par des spécialistes mais c'est si long. J'ai alerté ses quelques proches, qui restent si loin et je pense que personne ne peut savoir ce que c'est tant qu'on ne l'a pas vécu. C'est pour ça que les échanges ici sont si précieux.  
J'espère qu'il s'en sortira. Je me sens parfois coupable de le quitter car il est "malade", mais j'ai choisi de me choisir.  
Je vous souhaite de tout cœur que vos lendemains soient plus beaux, plus doux, plus simples, plus sains.  
Courage et force.

---