

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### PERDUE...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/06/2015 à 21h01

Bonjour  
Et c'est tout ce que j'arrive à écrire depuis une 1/2h...  
Je ne sais pas par où commencer. Je vais essayer de commencer par le présent? Je suis en couple avec un homme qui boit ts les jours depuis des mois. Nous avons 3 enfants en bas âge, et la vie est devenue infernale. Bouteilles cachées, promesses, insultes, suspicion, peur au ventre chaque jour...  
Ce matin, j'ai appelé le samu. À 9h30, il titubait tellement qu'il est tombé, a failli renverser la chaise haute d'un de nos jumeaux de 20 mois, et s'est écrasé le nez par terre. Sang, pleurs des enfants... J'ai juste eu le temps d'expliquer la situation et de donner l'adresse qu'il a débranché le téléphone. Le samu a donc envoyé les pompiers. Ils ont parlé, il a refusé de les suivre et a dormi tte la jrnée. En fin d'après-midi, il a pris l'excuse d'aller chercher notre fille à l'école et il a acheté une bouteille. C'est reparti...  
Hier c'était l'excuse du bouquet de "fête des mères... (Quelle journée merveilleuse on a passé...)  
Mardi dernier, après avoir couché les enfants, j'avais appelé le samu déjà. Ils sont venus et il a passé la nuit à l'hôpital. Mais il boit ts les jours, au moins une bteille de whisky.  
Il a fait un sevrage d'une semaine en février, et depuis il voit une psychologue et une infirmière 1x/semaine.  
Rien ne bouge.  
Je n'en peux plus. Notre aînée a 3 ans, et je mens qd elle demande prquoi papa tombe.  
Je suis partie 15 jrs en avril pr le faire réagir mais en vain...  
J'ai essayé la douceur, l'écoute, les menaces, la sécurité, la carte des enfants, et tant de choses... Mais rien.  
Je n'en peux plus. Je crois que je vais partir.

### 6 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 02/06/2015 à 11h36

Bonjour Nadj,

Vous êtes débordée par la situation parce qu'il est dans une crise d'alcoolisation forte et est incontrôlable pour le moment. Vous avez par ailleurs 3 enfants à vous occuper et à protéger, ainsi que vous-même. Ecoutez-vous - vous n'en pouvez plus, vous ne pouvez pas gérer cette situation - et protégez-vous avant tout.

Si le problème d'alcool de votre conjoint doit se résoudre un jour ce n'est pas maintenant et ce n'est pas immédiatement en votre pouvoir.

Prenez par conséquent d'abord les décisions qui s'imposent pour vous protéger et vos enfants. Faites-vous aider et soutenir aussi par un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) qui vous aidera à prendre le recul nécessaire pour être en capacité d'aider réellement votre compagnon. Mais pour l'instant vous ne paraissez pas être dans cette capacité-là.

Notre rubrique d'Adresses Utiles répertorie les Csapa proches de chez vous : cliquez sur la carte de France dans la colonne de droite ci-contre ou rendez-vous ici : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Continuez à nous raconter ce qui se passe, comment cela évolue, comment vous vous en sortez.

Bon courage,

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 02/06/2015 à 11h53

Bonjour

"Être en capacité d'aider réellement votre compagnon", effectivement, j'ai l'impression de ne pas en être capable, vu l'absence d'évolution à chaque tentative, vu l'échec de chaque méthode essayée. Mais au final est ce que je peux vraiment l'aider...  
Je croule sous la culpabilité de rester ds cette situation, et sous la culpabilité de partir. Je dois protéger mes enfants, et je dois protéger les relations qu'il a avec eux. Il doit essayer la cure, il doit être pris en charge, et j'espère que sa démarche sera appuyée par l'addictologue.  
Il se blesse, il est en danger et je ne peux rien faire. Je refuse d'en être spectatrice.

---

**Moderateur** - 02/06/2015 à 13h17

Re-Bonjour,

Vous culpabilisez de partir peut-être parce que vous prenez ce départ comme un abandon, une capitulation, une rupture. Mais "partir" peut être autre chose même si votre lassitude ne vous donne probablement pas l'énergie de le voir ainsi.

Partir (ou le faire partir) c'est mettre de la distance pour pouvoir se ressourcer, reprendre de l'énergie, recouvrer ses esprits et se retrouver ensuite dans la bonne distance pour l'aider. Avec l'aide d'un Csapa vous pourrez retrouver progressivement une capacité de réponse et d'initiative qui seront de nature à mieux l'aider à se ressaisir. Vous pouvez tout à fait partir et mettre en mots vos intentions : ce n'est pas une rupture mais c'est un "stop, je ne peux plus supporter cela, pour nos enfants, pour moi, pour toi". Partir ce n'est pas forcément abandonner, cela peut aussi être se redonner des chances : "je m'en vais mais si tu demandes de l'aide je suis là". C'est aussi le mettre face à lui-même et ses propres responsabilités ("cela passe par toi avant tout" ) tout en reconnaissant que c'est difficile pour lui ("je sais que c'est une maladie difficile à soigner, fais-toi aider comme déjà tu l'as été, je te soutiens" ).

Attention par ailleurs aussi à ne pas le culpabiliser ("c'est de ta faute" ) qui ne fait qu'aggraver les choses. Mettez plutôt l'accent sur votre propre ressenti, que vous avez exprimé dans vos messages : "je suis lasse, je n'en peux plus, etc".

Appelez notre ligne aussi, peut-être, pour "en parler" : 0 980 980 930. Ça fait du bien.

Cordialement,

le modérateur.

---

### Profil supprimé - 02/06/2015 à 19h39

La question... C'est quoi "l'aider"?

Je ne le culpabilise pas, je suis consciente que c'est une maladie. Je suis consciente aussi que je ne peux qu'essayer de comprendre, car je ne sais pas ce que c'est en réalité. La théorie est une chose, le vécu en est une autre.

Je lui dit, chaque jour, que je suis là pr lui, je prends en charge le quotidien qu'il ne peut plus assumer, je le met face à ses bouteilles cachées, je tire la sonnette d'alarme, je pars 15 jours, je positive, je propose, je protège, je subis, ... "Aider" c'est quoi dans cette situation?

Il dit vouloir s'en sortir, il dit depuis 4 jours vouloir une cure, qu'il refusait avant. L'infirmière cet après-midi n'est pas spécialement pour, qd à la psychologue, après avoir annulé le rv de la semaine dernière, elle était absente aujourd'hui. Quelle prise en charge pour lui? Qui est sensé faire quoi?

Vendredi, ns avons rv ensemble chez l'addictologue. Je vais enfin pouvoir m'exprimer. Mais si rien de concret n'en ressort, alors oui, je vais partir. Et oui, je vais culpabiliser, avoir le sentiment de l'abandonner, de l'enfoncer, de lui donner encore des excuses pr boire. Mais je ne vois plus d'autre possibilité. Appeler les secours a été pr moi une limite franchie. Ça a été douloureux, traumatisant.

---

### Profil supprimé - 04/06/2015 à 15h49

Bonjour,

Il faut se faire à l'idée que nous ne pouvons pas aider quelqu'un qui ne veut pas d'aide. L'important est de vous protéger et de protéger vos enfants. La conscience lui viendra ou pas mais vous n'êtes pas responsable de son alcoolisme.

---

### Profil supprimé - 05/06/2015 à 12h18

Bonjour

Loin de moi l'idée de te dire de partir, là n'est pas le but de mon message.

J'ai vécu le même type de situation, en bien moins dramatique que toi, et au bout d'un an 1/2 j'ai pris la décision de partir, car j'utement je ne voulais pas en arriver là.

La décision a été très difficile à prendre, je l'ai prise et je ne regrette pas mon choix.

J'ai 2 enfans (5 et 7 ans), j'attends juste la vente de la maison pour pouvoir recommencer une vie "normale"

Moi aussi j'ai culpabilisé, c'est normal, je l'ai menacé de le quitter, il n'a rien fait, je l'ai donc quitté. Il a fait une TS, et là, le déclic, je n'ai pas culpabilisé. Je ne culpabilise plus, il arrive un moment où il faut se protéger soi-même, les enfants, mais tu ne peux pas le faire contre la volonté des autres... Il est conscient de son auto destruction, il a employé lui-même ce terme, et lui seul peut se reprendre en main.

Quelque soit ta décision, je te souhaite beaucoup de courage, et dis toi que tu n'es pas seule