

### COMPRENDRE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 24/09/2016 à 20h00

Je me présente, juste pour situer le contexte familial, j'ai 26 ans, marié depuis 2 ans et en couple avec mon épouse depuis 5 ans. 2 enfants d'une première union de ma femme et un petit garçon que nous avons eu ensemble le 10 mai 2014.

J'étais consommateur d'alcool de manière récréative depuis plusieurs années, le lycée ensuite des emplois saisonniers dans le ski et dans le bâtiment; j'avais une consommation festive "normale" et parfois excessive je dois l'admettre.

Nous avons une vie de famille tranquille et joyeuse, lorsque tout a basculé il y a un peu plus d'un an, le travail de maçon en saison ne me plaisait plus (horaires, éloignement du domicile, conditions de travail etc)... Ma consommation d'alcool est alors devenue quotidienne, dès le matin pour affronter la journée puis le midi pour trouver la force d'y retourner et ensuite le soir pour décompresser. Là, l'engrenage a débuté. Cette consommation quotidienne qui était déjà importante s'est accrue au fil des jours, d'une bière le matin avant le travail, je suis passé à quelques verres de rosé; Le midi, au lieu de boire 2-3 verres de rosé, je suis passé à 1-2 apéritifs et une bouteille complète, le pire étant le soir ce n'était plus de la décompression mais une soûlerie en règle (quasiment une bouteille d'alcool for). La machine était bel et bien lancée. Il y eu 3 semaines de vacances en août qui ont permis de mettre un petit peu le hola sur cette consommation abusive.

Ensuite est arrivée la saison d'hiver, retour en magasin de ski, je pense qu'une dépression latente s'était installée déjà depuis un moment, pourquoi me direz-vous, avec 3 enfants magnifiques et adorables, une femme aimante et attentionnée, du travail et des amis à foison, j'avais tout pour être heureux, le fait est qu'elle était bien là et que je ne savais plus quoi faire.

La situation devint compliquée au magasin, peu de client, peu de résultat et le moral qui n'était pas là, l'engrenage a repris de plus bel. Il était loin le temps du rosé dès le matin, c'était directement le whisky après les croissants, et une fois démarré à ce rythme-là, la journée ne faisait que continuer sur cette lancée.

J'en étais arrivé à presque 2 bouteilles par jour étalée sur toute la journée mais, le fait est, qu'elles étaient bues et que mon état d'ébriété n'était pas catastrophique (car j'étais encore en mesure de servir des clients et assumer mon travail) c'est à ce moment je crois que le point de non-retour a été atteint car, c'était quotidien, habituel et indispensable pour affronter ce quotidien qui était le mien. J'en étais même arrivé à cacher des bouteilles à l'extérieur du domicile pour pouvoir boire en sortant le chien le soir avant d'aller me coucher.

Tout aurait pu rester cantonné à cela, une dépendance grave mais qui n'influaient pas encore (trop) sur ma famille.

Et là, c'est le drame...

Le 4 avril, fin de saison, il y eu encore plus de whisky ce jour-là à atterrir dans mon estomac (quelle quantité je ne m'en souviens même plus); et le pire arriva, je suis rentré du travail dans un état pitoyable, devant ma femme et mes enfants (ce qui était très très rare étant donné que j'arrivais plutôt bien à dissimuler mon ébriété la plupart du temps).

Mon épouse a tout de suite vu que j'étais ivre, et nous avons eu des mots jusqu'à ce que l'alcool aidant, il y ait des violences physiques à son encontre, je n'étais plus moi-même, d'un naturel calme et tranquille je suis devenu un monstre capable du pire...

S'est passé ensuite ce qui devait arriver, interpellation par les gendarmes à mon domicile, 48h de garde à vue, présentation au tribunal sous le régime de la CRPC (comparution sur reconnaissance préalable de culpabilité), verdict 6 mois d'emprisonnement avec sursis et 2 ans de mise à l'épreuve.

Je me suis alors juré de reprendre ma vie en main, consultation en addictologie, consultation avec un psychiatre et un psychologue, un traitement médicamenteux contre la dépendance physique etc.

Mon épouse m'avait pardonné et m'aidait énormément.

Cela marchait plutôt bien malgré quelques rechutes (toutes les 3 semaines, 3 semaines et demi mais avec une alcoolisation moindre qu'auparavant). Tout cela a duré jusque début septembre où les rechutes se sont rapprochées (tous les 3-4 jours environ) et le 19 septembre l'engrenage s'est remis en marche avec une force extrême, comme si tous ces moments passés sans boire l'avaient nourri pour que cela soit d'autant plus explosif.

Même schéma qu'au mois d'avril, ma femme rentre du travail, les enfants mangent et vont se coucher et la dispute se produit alors. Le monstre était de retour, la forte alcoolisation faisant ressortir le Mr Hyde que j'avais essayé de tuer et d'enterrer le plus profond possible.

Nouveau drame.

Schéma identique à la fois précédente, dispute, violences physiques, c'était reparti.

Re-interpellation, re-garde à vue, et cette fois ci audience correctionnelle devant un procureur (femme), 3 juges (femmes), 2 greffières (femmes) et l'avocate de la partie civile était une femme aussi. Autant vous dire que le comité d'accueil n'était pas en ma faveur (ce qui est normal car les faits sont inadmissibles et je les regrette amèrement je tiens à le dire)

Le verdict est sans appel, 1 an de prison dont 3 mois avec sursis, 6 mois de prison ferme avec aménagement de peine (donc pas d'incarcération immédiate) éviction du domicile conjugal, interdiction de tout contact avec mon épouse et tout ceci pour une durée de 2 ans de mise à l'épreuve. Je fais l'impasse sur l'obligation de soin et compagnie ainsi que la nécessité de réinsertion en société (emploi, formation...)

Comment en suis-je arrivé là? Pourquoi faire tant souffrir les gens que j'aime? Quel est ce Mal qui habite en moi?

Pourquoi n'ai-je pas réagi plus tôt, plus vigoureusement?

Pourquoi après cette prise de conscience du mois d'avril les faits ont ainsi pu se reproduire?

Qu'est-ce que je n'ai pas bien fait pour m'en sortir du premier coup alors qu'apparemment tous les outils étaient là?

Quelle carte aurais-je du jouer pour que cela marche?  
Autant de questions qui restent toujours sans réponses actuellement.

L'alcool est la pire des drogues et le pire fléau pour une famille. Capable d'annihiler complètement une personne et de détruire tout ce (et ceux) qui l'entoure. Il écrase tout sur son passage sans distinction d'amour, d'empathie ou de bonheur quels qu'ils soient. Il est tel un rouleau compresseur qui ne fait aucun cas de rien excepté d'avoir la garantie de ruiner des vies.

Aujourd'hui, j'ai tout perdu, ma femme et mes enfants que j'aime par-dessus tout tous les 4, ainsi que mon job. J'ai la réelle volonté de me soigner et de m'en sortir même par les moyens les plus radicaux qui soient dans le but de retrouver ma famille et ainsi que l'on ait accès au bonheur tous ensemble. J'espère sincèrement m'en relever et repartir du bon pied. Le chemin sera long et difficile mais je réussirai.

En attendant, je suis anéanti, je n'ai plus goût à rien, la dépression s'installe doucement mais sûrement. L'alcool m'a fait perdre tout ce que j'ai de plus précieux au monde et c'est entièrement moi le responsable, je ne peux jeter la pierre à personne d'autre, ce sont mes actes, je les regrette profondément mais cependant je dois en assumer toutes les conséquences aussi fâcheuses soient-elles.

Si quelqu'un à des conseils pour m'aider sur la voie de la guérison, je suis preneur. Si quelqu'un a vécu quelque chose de similaire, j'aimerais en parler. En fait je suis preneur de tout ce qui pourra me faire avancer et sortir la tête de l'eau car la situation est très compliquée, je ne sais plus où j'en suis, quoi dire ou quoi faire.

C'est le désastre le plus complet dans ma tête, depuis l'idée d'avoir gâché ma vie et celle de mes proches jusqu'au fait d'en arriver à se demander s'il a toujours de l'espoir ou une quelconque raison de vouloir encore s'accrocher. La vie ne semble pas forcément valoir le coup d'être vécue dans de pareilles conditions quand nous en sommes arrivés là, seul reste l'infime espoir de se dire qu'une fois guéri, je retrouverai peut-être la femme que j'aime ainsi que mes enfants chéris.

Ecrire libère le coeur de ses poids parfois, mais sert aussi à demander de l'aide et surtout COMPRENDRE.

## 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé - 10/10/2016 à 13h04**

Bonjour Redrum 5.

Tu as dépassé les bornes dans tous les sens du terme et tu en as conscience. Ca fait mal. Tu voudrais revenir en arrière et c'est tout a fait possible mais le travail risque d'être long. Commence par bien te soigner et il faut absolument retrouver un travail, ça va t'aider a ne pas ressasser cette histoire . As-tu eu l'occasion d'expliquer à ta femme les raisons qui t'ont amenées à boire et a être violent. Si tel n'est pas le cas, tu pourrais lui envoyer une lettre par exemple. Recoller les morceaux est peut-être difficile mais pas impossible si ta femme a toujours des sentiments pour toi, le plus simple est de lui demander (t'as rien à y perdre). Mais ne brûle surtout pas les étapes.

Il faut reprendre confiance en toi et te dire que l'alcool ne résout pas les problèmes, il aide à la affronter mais de manière éphémère et dans ton cas il a en engendré d'autres encore plus graves.

Il ne faut surtout pas reprocher à ta femme d'avoir appeler la police car elle a eu raison de le faire. Tant de femmes sont victimes de violences et se taisent.

Je te conseille donc de te faire soigner, de ne plus boire une seule goutte d'alcool, de retrouver un travail et de reconnaître la gravité des faits auprès de ta femme en lui demandant de t'accorder une dernière chance.

Pour ma part je suis aussi alcoolique et je me suis soigné à plusieurs reprises, j'ai toujours parlé à ma femme de cette addiction, il y a eu des hauts et des bas. Actuellement, je suis toujours alcoolique et je suis en train d'arrêter pour la troisième fois (peut-être la bonne) Courage.

---