

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

## BESOIN D'AIDE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 03/07/2018 à 01h36

En couple depuis plusieurs années avec mon compagnon nous avons eu un enfant il y a quelques mois. Il avait déjà de très lourds problèmes d'alcool avant de me connaître il est même parti en cure il y a quelques années mais malgré plusieurs tentatives (psy, hypnothérapeute, magnétiseur, anxiolytiques...) il finit par rechuter. Dernièrement nous avons été à un repas et il a bu toute la journée, soirée alors que j'étais là avec notre enfant. J'ai fini par quitter le repas sans qu'il réagisse il pensait que j'étais rentrée à la maison avec le petit mais je suis partie chez de la famille pour ne plus subir son besoin d'alcool. Cela fait un moment que je sens la crise arriver, nous avons du mal à communiquer, à nous comprendre, qu'il se borne sans raison (dit des choses qu'il ne fait pas, qu'il me délaisse). Je suis partie de la maison pour faire le point pensant qu'il allait réagir mais il m'en veut encore plus d'être parti et selon lui il n'a rien fait de mal il a juste bu quelques verres et moi encore une fois j'ai fait des histoires. Je suis une capricieuse qui fait du chantage en permanence et qui instrumentalise notre enfant pour essayer de le garder en cage. Je suis complètement perdue. Je l'aime mais ne supporte plus de ne pas pouvoir lui faire confiance, je ne supporte plus ses rechutes sachant que dans ces moments là je suis la cause de tout ses problèmes. Il ne s'investit pas avec notre enfant, il joue avec de temps à autre mais ne lui accorde pas l'attention qu'un papa apporte à son enfant (pas de bain, pas de change, il ne l'accompagne pas aux rdv pédiatre docteur, ne lui fait pas à manger, ne lui lève jamais la nuit...)

J'ai besoin de conseils et d'aide. Quand je lui ai dit qu'il avait un souci avec l'alcool il m'a dit «c'est la dernière fois que tu me parles comme ça» alors qu'il m'insulte à tours de bras tous les jours sans raison. Que dois-je faire? Le quitter, rester? Est-ce qu'il y a une solution à ce cauchemar? J'attends vos conseils j'en ai besoin plus que jamais car je sombre...

Merci beaucoup.

## 3 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 10/07/2018 à 08h27

Bonjour,

Je viens de voir votre message.

J'ai 33 ans et 2 petits garçons (3 ans et demi et 15 mois), Je me vois un peu dans votre histoire.

J'ai connu mon conjoint il y a 9 ans, il faisait beaucoup la fête. Avec le fil des années ça c'est estompé, mais continue à boire (un peu moins qu'avant) des quantités qui ne sont pas normales. Il ne boit pas tous les jours, mais quand il commence, il ne sait pas s'arrêter. Pour se remettre daplomb le lendemain, il va mettre du whisky dans son café ou boire une bière. Il va boire un verre ou deux avant de partir quand on es reçu.

Quand nous sortons, c'est toujours moi qui doit reprendre le volant, car il aura plus ou moins bu mais sera quand même positif. Il va boire quelques verres au bar, mais quand il revient il continue à la maison.

Pareil, il ne s'occupe pas des enfants (bain, repas, ...) il va le faire quand il n'a pas le choix mais ça reste rare. Le chien n'est pas suffisamment promener car je n'ai pas le temps de m'en occuper en plus. Les travaux dans la maison n'avance pas !!!

Quand je lui dit qu'il a une consommation excessive ou dans les moments de colère je le traite d'alcoolique, il se met dans tous ses états et il me dit également que c'est moi qui en fait toute une histoire.

Je lui ai déjà dit que je voulais partir avec les enfants, il m'a dit que si je voulais partir c'était seul !!! Il me dit pareil que je fais du chantage avec les enfants. Mais mon grand de 3 ans et demi et déjà fait des réflexions dans son langage de petit garçon !!!

Je ne sais plus quoi faire non plus, partir ou rester

---

[Profil supprimé](#) - 12/07/2018 à 15h54

Bonjour,

malheureusement à ce que j'ai compris il faut aider vos compagnons respectifs non pas en les bridant mais en essayant de les comprendre (voir l'article sur ce site), ayant le problème avec mon père je ne sais plus quoi faire non plus et le problème c'est que si je ne le bride pas il continue de plus belle à boire et si je le bride c'est pareil. Le problème c'est qu'il faut souvent un électrochoc pour que ses personnes réagissent mais il faut trouver le bon point faible...

---

Bonjour Mao et Charlotteauxfraises,

Vos conjoints sont dans le déni de leur situation. Lorsque vous la leur rappelez ils minimisent mais aussi vous accusent soit d'en faire trop soit carrément d'être la cause de tout cela. La résultante de cette contre-attaque c'est que vous vous sentez coupable. La culpabilité cela paralyse : vous ne savez plus quoi faire.

La "solution" toute faite n'existe pas. Selon les situations le fait de le quitter peut faire un électrochoc ou rien ou empirer les choses. Le fait de rester n'arrange pas particulièrement les choses mais peut limiter ses consommations parfois.

Mais il ne s'agit pas tout à fait d'être ou ne pas être là, de rester ou de le quitter.

Il s'agit plutôt de pouvoir être "avec" ou non. Avez-vous les ressources pour supporter la situation ? Êtes-vous prêtes à prendre du recul et à prendre conseil ? Laisse-t-il suffisamment d'espace pour que malgré tout vous vous retrouviez dans votre relation ? Vous traite-t-il plus bas que terre en permanence ?

Il peut y avoir des manières de voir la situation qui font que vous pouvez la supporter. Il existe des manières de faire qui peuvent, à terme, favoriser le changement chez lui. Mais encore une fois c'est un peu au cas par cas. Si votre conjoint est exclusivement violent il vaut mieux partir. S'il est dans le déni total aussi cela va être difficile. Par contre s'il est malgré tout conciliant parfois alors il y a des marges de manœuvre. Dans tous les cas c'est à vous de choisir et d'essayer de voir ce que vous pouvez supporter ou non. C'est difficile et c'est pour cela qu'avoir le conseils de tiers peut vous aider à vous positionner et à mieux comprendre votre propre fonctionnement.

Je vous conseillerais donc d'essayer de vous faire aider pour y avoir plus clair.

Vous pouvez rejoindre un groupe de parole de l'association Al-Anon dédiée à l'entourage des personnes alcooliques. Voici son site internet : <http://al-anon-alateen.fr/>

Vous pouvez être reçue par des professionnels des addictions qui vous aideront à faire le point et vous orienteront vers des aides. Vous rencontrerez de tels professionnels par exemple dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Pour trouver le CSAPA le plus proche rien de plus simple : utilisez notre rubrique Adresses utiles ( <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles> ) ou appelez notre ligne d'écoute.

Cordialement,

le modérateur.

---