

JE CRAQUE

Par Profil supprimé Postée le 19/12/2018 14:42

Bonjour,

J'ai 48 ans et cela fait 5 ans que je me bats contre l'alcoolisme de mon mari. Nous avons deux enfants de 17 et 21 ans. Mon mari est quelqu'un qui paraît fort à l'extérieur mais est en réalité rongé par ce qu'il aurait voulu être et n'est pas surtout sur un point de vue professionnel. J'ai essayé de lui redonner du sens à sa vie en lui proposant de s'inscrire dans des clubs (culturel ou sportif), de faire des recherches pour qu'il change éventuellement de travail mais rien n'a abouti. Son état s'aggrave. Il ne boit pas la journée mais dès qu'il est à la maison les verres défilent. Lorsqu'il est alcoolisé, il s'en prend à moi et me donne l'impression que je suis une merde. J'ai tiré plusieurs fois la sonnette d'alarme. Il reconnaît qu'il est méchant mais ne reconnaît pas son alcoolisme. Pourtant à chaque fois, qu'il y a un coup de gueule il essaie de faire attention ensuite mais ça dure que 2-3 jours. J'ai honte de dire que je suis contente lorsqu'il rentre tard du travail, car il n'a pas le temps de boire trop. J'ai essayé de rapprocher l'heure du repas mais ça ne marche pas non plus. Chaque soir, je rentre en me demandant comment il va être. Quand je sens qu'il a déjà bien bu, je me renferme dans ma coquille. En septembre, le coup de grâce : Il a failli faire capoter une sortie que j'avais organisé avec les enfants. Pour moi c'est très important, car ils grandissent et leur présence quotidienne me manque. Je lui ai donc ouvertement dit que si il ne se calmait pas c'est notre couple qui allait exploser. A ça il m'a répondu qu'il ne s'arrêterait pas de boire !!! Il ne compte pas demander de l'aide à quiconque, il est trop fier et sa carapace d'homme fort en prendrait un coup. Avec le temps, il s'est créé deux mondes parallèles : un avec ses démons et l'autre où il clame que nous formons un couple extraordinaire et étale tous ses projets (qui c'est sûr ne verront jamais le jour). Il n'a plus goût à rien. Le week-end dernier, il a cuvé tout le week-end en dormant. J'ai beaucoup lu de témoignage depuis septembre et de propos relatés par des médecins comme quoi l'alcoolisme est une maladie complexe et que je ne l'aide pas en lui rappelant toutes les fois où il boit ou que les bouteilles se remplissent par miracle. Je n'en peux plus. J'en ai marre de rien dire et de faire semblant que tout va bien. Mon pseudo pour le site est POSITIVE ATTITUDE, mais là je sens que je lâche prise. Quel comportement dois-je avoir ? Je me pose vraiment la question si il ne faut pas simplement que je le quitte. Mais c'est un comportement égoïste. Je sais que si je le quitte le peu d'équilibre qui lui reste s'envolera avec mon départ et puis mon fils de 17 ans passe son bac cette année, j'ai vraiment peur de faire plus de mal aux autres en cherchant à retrouver une certaine sérénité. De plus, je l'aime encore : mais que lorsqu'il n'est pas alcoolisé. Y a-t-il quelqu'un qui pourrait me conseiller sur l'attitude à adopter ?

Merci de votre aide

Mise en ligne le 25/12/2018

Bonjour,

Nous comprenons que la situation conjugale que vous nous exposez vous mette à mal et que vous vous sentiez à bout et prise dans des émotions possiblement contradictoires et donc déroutantes. Vous êtes en quête de conseils, de pistes à explorer pour que cette situation puisse évoluer mais pour qu'elle évolue réellement il faudrait être deux à le vouloir.

En effet, tant que votre époux ne reconnaît pas l'ensemble de ses difficultés et n'est pas prêt à remettre en question ses habitudes avec l'alcool, il paraît malheureusement peu probable que les choses changent pour lui. Il semble que ses recours abusifs à l'alcool soient très en lien avec des fragilités et des souffrances intérieures qu'il cherche à étouffer et c'est sur ce point précisément qu'un accompagnement lui serait profitable. Pouvoir cesser de boire passe le plus souvent par des remaniements plus larges et plus profonds que simplement "poser le verre". Il est possible que l'alcool apparaisse à votre époux comme une "solution" mais elle est loin d'être satisfaisante et le renforce très probablement dans son mal-être.

Nous ne saurions vous dire quelle attitude, quel comportement vous pourriez adopter pour qu'il accède à cette envie de changement. Il n'est pas du tout évident que cela tienne à ce que vous puissiez dire ou faire, c'est nécessairement toujours très personnel, très singulier. Vous avez d'ailleurs tenté de lui proposer des étayages, des points d'appuis pertinents pour l'aider à reprendre les choses en main et redonner du sens à sa vie mais il n'a apparemment pas réussi à s'en saisir. Vous ne pourrez pas faire "à sa place" et les seuls points d'action très concrets sur lesquels vous pourrez opérer vous concernent directement, dans l'idée de vous préserver, de vous protéger.

Réfléchir à ce qui est bon pour soi, agir dans ce sens, n'implique pas forcément de faire du mal aux autres. Il est d'ailleurs parfois très surprenant d'observer les effets positifs que cela peut produire sur les proches, qui, à leur tour veulent tenter de se mettre en action pour aller mieux aussi. C'est en tout cas une manière de briser des mécanismes qui tournent sur eux-mêmes et dans lesquels on s'enlise de plus en plus profondément avec le temps qui passe. Prédire les retombées, positives ou négatives, de ses actions et de ses choix est de toute façon absolument impossible. Il s'agit donc, à minima, de repérer ce qu'il est préférable pour soi, avant d'en arriver à s'effondrer complètement.

Nous ne pourrions dire à votre place les voies que vous pourriez emprunter, dans les compromis ou la radicalité, pour ne pas sombrer. Peut-être aurez-vous besoin d'être guidée, accompagnée vers les choix qui vous conviennent et que vous pourrez assumer sereinement. Sachez que vous pourriez à ce titre être reçue en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) en tant que personne de l'entourage, indépendamment du fait que votre mari soit pris en charge pour ses propres difficultés. Tout comme vous, les proches sont souvent très démunis devant ce type de difficultés et les sentiments divers qui se bousculent, il semble important de ne pas rester seul, de trouver des appuis extérieurs pour pouvoir avancer.

Si vous souhaitez bénéficier de ce type d'aide, nous vous joignons ci-dessous le lien vers la rubrique "Adresses utiles" qui vous permettra de trouver des contacts près de chez vous. Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Nous restons disponibles bien sûr si vous voulez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément sur les difficultés auxquelles vous vous confrontez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"