

A BOUT

Par [Profil supprimé](#) Posté le 03/01/2019 à 14h38

10 ans...10 ans que ça dure et malgré un véritable espoir quand il a été hospitalisé l'année dernière et 3 mois d'abstinence, je n'y crois plus. Pourtant j'y ai cru, j'ai toujours été persuadée qu'il allait faire face et finir par se prendre en main. J'ai cru en ses promesses et je m'en veux d'y avoir cru. Je me suis souvent voilée la face et n'ai pas voulu vraiment voir. Même le jour du réveillon, j'ai cru qu'il allait s'arrêter à quelques verres pour être en forme le soir et qu'on puisse passer une bonne soirée ensemble...et c'était il y a 3 jours ! Je suis devenue obsessionnelle, cynique, froide et cassante. Je me reproche cette situation et ne fais certainement qu'empirer les choses. A en croire les psys je suis co-dépendante. Bref, il faut que je change moi aussi, que je lâche prise et que je me remette en question. Mais par où et comment commencer ?

Ses amis le soutiennent, sont derrière lui, sont inquiets mais restent présents. C'est une véritable chance.

Mais ça y est je crois que je suis arrivée au bout.

Je suis perdue, malheureuse, incapable de faire quoi que ce soit, fatiguée de faire bonne figure et d'être forte pour moi, pour les autres, pour mes filles, ma famille, mes amis, pour mon entourage pro.

Incapable du moindre effort et de me concentrer sur mon boulot. Je sais qu'il va y avoir des conséquences et je crois que je m'en fous. C'est peut-être ce qu'on appelle une déprime, je n'en sais rien et en même temps je sais que dans quelques heures, dans quelques jours au mieux, je trouverai ridicule et excessif d'avoir été dans cet état. Je suis comme ça, avec une forte résilience et suis fatiguée de cette résilience. A quoi bon ? De toute façon, ce n'est qu'un éternel recommencement.

Quoique j'espère, quoique je fasse (en bien ou en mal), je ne pense pas (plus) que ça change un jour. Ou alors si cela devait changer, je ne ferai pas partie du décor et serai exclue de ce renouveau. Pourquoi, je ne sais pas, mais je le sens comme tel. C'est peut-être ce qui me fait peur et me fait rester. Je trouverais ça tellement injuste que la solution ne vienne pas de moi, mais je sais qu'elle ne peut pas venir de moi, mais uniquement de lui. Et que peut-être je fais partie du problème. Que la seule solution serait de partir et de renoncer à celui que j'aime ? Oui c'est peut-être ça, je l'aime et ne le supporte plus. Encore des injonctions paradoxales, nous en sommes envahis ! J'aime ce qu'il est (était), sa gentillesse, son intelligence, sa bienveillance, ses attentions, ses caresses, quand il me fait l'amour, il peut être adorable et aux petits soins ; et je ne supporte plus ce qu'il est, sa vulgarité, son odeur, sa méchanceté, son intransigeance, sa tendance à ne regarder que le passé (dont je suis souvent exclue), ses cris...quand il boit. Je sais qu'il souffre et qu'il ne peut pas se contrôler. C'est une véritable maladie, il en est malheureux et en dépression chronique. Mais il boit tous les jours (les jours « sans » se comptent sur les doigts d'une main sur 6 mois), il boit pour s'étourdir, pour ne plus penser, pour ne plus souffrir. Il passe par tous les stades, la gaieté, l'irritabilité, la méchanceté, le mépris, puis il redevient câlin, envahissant, collant voire vulgaire avant de s'effondrer sur la table, sur le sol ou au mieux sur le canapé.

Alors moi aussi je passe par tous les stades, la compréhension, la colère, la tristesse, la noirceur, la froideur et les larmes seule dans mon coin. Aujourd'hui, elles coulent au bureau. Difficile de faire bonne figure et la bise à tous mes collègues pour les vœux 2019 !

Pourtant je m'y emploie. Mon mal-être ne doit pas affecter les autres. C'est fou ce que peut faire le regard des autres. (C'est drôle, enfin pas du tout, mais la seule personne proche de moi à qui je n'ai pas souhaité une bonne année, c'est lui. D'ailleurs, lui non plus n'a pas osé me dire « bonne année »)

Là, je n'ai qu'une envie. Tout plaquer, partir, loin, seule et m'isoler pour ne plus rien devoir à personne, ne plus voir personne...mais je n'en ai pas le courage.

C'est effroyable ce sentiment d'impuissance. J'ai beau avoir conscience que la décision ne dépend pas de moi, je me demande toujours ce que je pourrai faire pour qu'il aille mieux, qu'il se sente bien et qu'il laisse de côté ces satanées bouteilles. Les psys et les lectures ne me rassurent pas, au contraire. Je voudrais qu'on me dise quoi faire, qu'il existe une solution...mais non, c'est à nous de la trouver. Il semble que les discussions ne servent à rien, que les alcooliques sont conscients de leur maladie et n'entendent pas ce que disent leurs proches. Que seul un déclic ou un événement accompagné d'un suivi médical leur permettrait de surmonter cette maladie. Alors peut-être que ce fameux déclic, ce va être à moi de le provoquer et de sortir de sa vie. Ce n'est pas la première fois que j'y pense, que j'en parle, que je lui en parle. Mais j'ai toujours renoncé à le quitter, toujours espéré, toujours cru qu'on allait s'en sortir, toujours cru en l'avenir et fais confiance à ma nature optimiste. Comme c'est difficile de quitter quelqu'un qu'on aime !

5 RÉPONSES

[Lethibe](#) - 03/01/2019 à 22h15

Bonsoir Toutestrelatif,

Alors bonne année quand même, même si on sait qu'elle sera pas toute rose mais qu'on fera avec !
En lisant votre histoire j'ai eu l'impression de lire mon histoire sauf que moi ça fait 20 ans.

Je pense qu'il est malheureux de dire que la seule chose que nous puissions faire c'est partir !!

En plus de l'alcoolisme mon mari est un pervers narcissique mais il l'ignore.

Il est conscient de son alcoolisme et s'est sevré une fois pendant un an et demi, ou j'avais retrouvé mon mari.

Je suis restée sur mes gardes tout ce temps là car je craignais la rechute qui elle ferait plus mal.

Au moment où ma garde s'est relâchée l'alcool a refait surface et rien ne va plus.

Nous sommes au final la cause de leur alcoolisme, alors à quoi bon rester, à quoi bon espérer, à quoi bon les aimer. Ils ne changeront jamais et même si ils changent ça sera pour combien de temps.

Je ne sais plus si vous avez des enfants ? Mais protégés les !

Nous ne pouvons plus encaisser cette violence verbale, ces changements d'humeurs, ces états dépressifs qu'ils finissent par nous transmettre ou nous entraîner avec eux!

Alors bien sûr c'est plus facile à dire qu'à faire et pourtant nous n'avons pas d'autre solution.

Seuls eux peuvent s'en sortir ! Nous ne pouvons que les soutenir et ils sont seuls à pouvoir se sortir de cette m....

Ce site m'a permis de discuter et surtout de me sentir moins seule.

La solution est en nous mais il faut arriver à franchir le pas.

J'espère que ce message vous aura un peu rechauffer le cœur !!

A vous lire

Lethibe

Profil supprimé - 04/01/2019 à 17h55

Bonjour Lethibe,

Merci beaucoup pour votre réponse.

Rien que le fait que mon message ait été lu me fait chaud au cœur. Ne pas se sentir seule est déjà énorme.

J'ai longtemps hésité à m'inscrire sur ce forum.

A mon tour, je vous souhaite une bonne année qui je l'espère sera plus heureuse que les précédentes.

Vous dites que cela fait 20 ans que vous vivez cette situation. Avez-vous finalement quitté votre mari ?

Comment avez-vous fait pour tenir aussi longtemps ?

Nous avons de grands enfants qui sont conscients du problème, mais heureusement ils sont suffisamment autonomes pour s'exprimer ou l'ignorer selon les personnalités de chacun.

Aujourd'hui, il s'est excusé auprès de nos amis qui avaient organisé le réveillon en leur disant la vérité : qu'il avait bu toute la journée en préparant les mets, qu'il n'avait pas géré le nombre de verres et qu'il était alcoolique. C'est déjà bien qu'il n'ait pas cherché à trouver une excuse bidon.

Quant à moi, pour l'instant je végète et ne parviens pas à échanger avec lui. Va falloir que je me ressaisisse pour ne pas sombrer.

Bien à vous

Toutestrelatif

Spirit - 04/01/2019 à 20h03

J'ai peur en lisant ton témoignage. On dirait ma vie. Chaque ligne, chaque mot. De ce que j'aimais chez lui à ce que je ne supporte plus. Son comportement, son agressivité. Chaque mot, je vis ta vie. Moi forte qui deviens aussi lasse, faible. Dépressive ? J'ai peur pour ma fille de 8 ans. Je n'arrive pas à partir. Pas le courage. Donc on serait co-dépendante ? Pourquoi pas. Je me souhaite pour cette nouvelle année de trouver le courage de le quitter. Je me souhaite une vie heureuse et à toi aussi

Joyeuse triste - 07/01/2019 à 19h52

Bonsoir,
Comme vous j'ai vécu ce problème. Ce qui m'a aidé dans ma démarche de dire à mon homme que je le quittais car je ne supportais plus la situation. C'est lorsque j'ai discuté un jour de ma situation à une cousine éducatrice dans un centre d'addictologie et qu'elle me disait que bien souvent les patients entrant dans son centre étaient ceux qui avaient tout perdu (femme en l'occurrence). Quelque part est-ce que l'on entretient pas leur état en étant leur béquille, psychologique, émotionnellement, matérielle. Sur Internet je lisais un témoignage qui expliquait cela dans le couple.

Pour ce qui me concerne j'ai compris et j'ai accepté tardivement que ce qui le rendait comme cela était une insatisfaction de sa vie. Et j'en faisais partie. Depuis son accident, le 26 nov il ne boit plus. Le choc qui lui fallait c'est pas pour autant qu'il m'a demandé de se remettre ensemble.

Enfin certaines décisions ne sont pas faciles à prendre mais quelques fois elles sont nécessaires pour le bien-être de tous.

Courage

Spirit - 08/01/2019 à 12h23

Oui joyeuse triste je vois ce que tu veux dire et tu as complètement raison, je dirai pas que nous sommes la cause mais en effet pour palier à cette addiction et à tout ce que cela entraîne, nous, nous déployons toute notre énergie et notre temps bien souvent à faire les

choses pour les aider, les soutenir, au fond on ne soutient rien, on fait à leur place, on prend leurs responsabilités, surtout quand on a des enfants, on couvre le fait qu'ils ne font plus rien, on fait pour eux, oui c'est vrai ça aide qui au fond ? Nous qui finissons par être vidée de toute énergie ou eux pour qui s'installe finalement un confort vu que ma femme fait tout inconsciemment je peux boire tranquille elle gère ! C'est ça. Je le sais au fond de moi et en te l'écrivant ça me paraît encore plus sensé (pardon je tutoie faiblement sur ce forum, on vit les mêmes galères ça crée des liens !!!

Des fois je lui dis " si je deviens comme toi on fait quoi ? Moi aussi j'en ai marre je vais me mettre à fumer et à boire tiens" je lui demande comment il verrait les choses si moi aussi j'étais comme ça et quelle conséquence pour notre fille ? Mais sa réponse c'est que jamais je ne serais comme ça, moi j'ai pas le droit et puis moi je suis forte ! Voilà sa réponse. Moi je n'ai pas le droit de baisser les bras, d'être fatiguée, d'être déprimée. Pourtant comme je lui dis avec ce qu'il me fait vivre je ne sais même comment je ne suis pas encore sous anti-dépresseur ! L'autre jour, après nos vacances, j'avais pas du tout envie de retourner bosser, ça m'angoissait à mort (qui est content de retourner bosser vous me direz ?!) J'ai craqué, j'ai pleuré, chose qui m'arrive rarement (enfin souvent mais je le garde pour moi quand je suis dans la salle de bain, là d'ailleurs je vous écris je n'arrive pas à retenir mes larmes mais ça me fait du bien de vous parler sur ce forum) bon bref, il était très perturbé, il n'a pas compris et j'ai lu dans son regard qu'il était perdu. Il m'a réconfortée mais je n'ai pas pu ou su bien lui dire le fond de mal-être : lui et uniquement lui. Je sentais qu'il se disait merde si elle craque on est dans la merde. Alors du coup bon depuis il opère une amélioration comportementale ! Il fait des efforts mais je le sais ça ne durera pas. Je sais qu'il faut que je le quitte, mais bcp de choses me retiennent mais des fois je rêve que je suis enfin libérée de cette prison fictive. Mais je le sais au plus profond de moi que même si nous nous aimons, qu'il m'aime, que ça ne suffira plus, ça ne recollera plus les morceaux de moi brisés, je sais que je dois le quitter. Je me souhaite trouver le courage.
