FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 20/04/2019 à 12h21

Bonjour,

Je me tourne vers ce forum car je suis au bord de la rupture avec mon conjoint, pour cause son alcoolisme.

Le problème, c'est qu'il refuse d'admettre qu'il en a un. Il boit énormément, il arrive à tenir 2 jours sans boire mais c'est son maximum. Et quand il boit, c'est toujours en quantités astronomiques. Il travaille dans un bar (ça n'aide pas).

Je me sens seule car ses amis sont dans le même état que lui, ils boivent tous énormément et consomment du cannabis en plus, donc ils lui disent que c'est juste moi qui ne sait pas m'amuser... sauf que, pour vous donner une idée de la consommation, il finit le travail à minuit et demi et rentre au moins 5 jours par semaine au plus tôt à 8h du matin et le plus souvent vers midi, ayant passé tout ce temps à boire. Je ne le vois plus car il reste chez ses amis ou même dans son bar après l'avoir fermé pour consommer de l'alcool fort. Quand il rentre enfin, il boit "un dernier verre" avant d'aller dormir, puis se réveille et repart.

Il refuse de prendre conscience que boire de trop est un problème. Il m'a déjà dit que je passerai toujours après de toute façon. Chaque fois qu'il est saoul, donc très souvent, il me hurle dessus, me traite comme un chien, m'appelle parfois pour se moquer de moi devant ses amis en mettant le haut-parleur, me réveille et m'empêche de dormir alors que je travaille, ça le fait rire, me ment sans cesse, je paie les factures et le loyer seule car son budget part dans l'alcool, je commence à avoir des problèmes financiers. Ça ne lui pose pas de problème, "ce n'est que de l'argent" et je suis "trop matérialiste" alors que la seule chose que je veux c'est que nos factures soient payées. La seule chose "positive" c'est qu'il n'est pas violent physiquement.

Je me sens seule, isolée et impuissante, je suis tombée en dépression, lorsque ma grand-mère est décédée le mois passé j'avais besoin de son soutien et il était encore saoul et m'a dit que j'étais conne et débile de chialer pour un morceau de viande froide. Il s'est foutu de moi et a été horrible jusqu'à ce que je finisse par ne plus en parler et me cache pour pleurer.

Les rares moments où il est à jeun, c'est quelqu'un de très gentil. C'est vraiment Dr Jeckyll et Mister Hyde. Il dit ne pas se rappeler de ce qu'il fait ou dit dès qu'il boit.

Je ne sais plus quoi faire, j'ai besoin d'aide, je ne sais plus comment m'y prendre pour essayer qu'il boive moins, je suis seule à lutter et je n'en peux plus.

Merci de m'avoir lue je suis désolée pour le pavé...

7 RÉPONSES

Moderateur - 23/04/2019 à 14h47

Bonjour Didou87,

Je vais essayer de résumer la situation avec mes mots.

Votre compagnon est dans le déni de son alcoolisme. Il vous fait passer après son alcool, il vous l'a dit. Il vous crie dessus et vous traite mal, il vous humilie publiquement, il vous empêche de dormir alors que vous devez aller travailler. Il vous oblige à payer le loyer et les factures parce qu'il fait passer l'argent de son salaire dans l'alcool et vous commencez à avoir des problèmes financiers. Vous vous estimez cependant "heureuse" qu'il ne vous frappe pas. De votre côté vous vous sentez isolée et vous tombez en dépression. Il ne vous a pas soutenu lors du décès de votre grand-mère, dénigrant votre douleur légitime. Il a réussi à vous obliger à vous replier sur vous-même pour vivre votre deuil. Enfin, lorsqu'il est à jeun – seul moment où il est très gentil – il prétend ne se rappeler de rien.

De A jusqu'à Z l'alcool est une excuse pour permettre qu'il vous maltraite. Une excuse qu'il emploie mais aussi une excuse que vous lui donnez. Vous aimeriez « qu'il boive moins » et vous vous raccrochez donc à l'idée que si c'était le cas il redeviendrait l'homme bien que vous aimez. Mais en attendant vous subissez tout cela…

Didou votre conjoint n'est pas un soutien pour vous. Vous êtes victime de maltraitances (pas besoin de violence physique pour que cela existe) et vous vous battez contre un problème qu'il ne veut pas voir. Ce combat est vain tant qu'il ne reconnaîtra pas son problème. Et ce qui ajoute à la catastrophe c'est que vous avez l'air d'être seule face à cela.

Les deux premières choses que vous devriez essayer de faire c'est d'abord de faire passer votre bien-être avant le sien, ensuite de trouver autour de vous des interlocuteurs pour parler de tout cela. Ces interlocuteurs peuvent être des proches mais devraient surtout être des professionnels. Je vous conseille notamment de prendre contact avec les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ils pourront vous expliquer ce que vous pouvez ou ne pouvez pas essayer de faire face à un alcoolique dans le déni mais surtout ils vous offriront un espace de parole bienveillant où vous pourrez souffler et prendre du

recul. Les consultations en CSAPA sont gratuites. Si vous ne voulez pas prendre contact avec une telle structure, parlez peut-être à votre médecin ou cherchez un « psy » de proximité. Dans tous les cas, vraiment, trouvez le moyen de prendre du recul et de souffler.

Pour trouver un CSAPA appelez notre ligne d'écoute (0 980 980 930, anonyme et appel non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou utilisez notre rubrique « adresses utiles » que vous trouverez ci-contre sous la carte de France.
Votre objectif ne doit pas être d'essayer qu'il boive moins, votre objectif devrait être d'abord que vous alliez mieux par vous-même et pour vous-même.

Nous restons à votre écoute pour continuer à en parler. J'espère que vous aurez compris qu'il n'y a aucune volonté de jugement de notre part mais bien que vous preniez un temps pour vous, pour pouvoir analyser la situation et comprendre ce que vous voulez faire et qui soit vraiment en votre pouvoir.

Prenez soin de vous.

Le modérateur.

Profil supprimé - 23/04/2019 à 18h34

Merci beaucoup pour votre réponse, savoir que quelqu'un m'a lue et me conseille ça me soulage déjà un peu.

Je pense aller voir un de ces centres mais j'ai très très peur qu'il s'en rende compte... un jour il a lu une conversation avec une amie où je lui disais qu'il buvait trop, il a dit que je le faisais passer pour un alcoolique avec mes "salopes" de copines alors que non puisqu'il tient très bien deux jours sans boire c'est la preuve qu'il n'est pas alcoolique, il a littéralement pété un plomb de savoir que j'en avais parlé à quelqu'un, m'a dit que j'étais un monstre qui le "salissait" devant les gens et je ne l'ai plus vu pendant 3 jours. Alors que c'est la seule personne à qui j'en avais parlé.

Que se passerait-il s'il apprenais que je suis allée en parler à un médecin ? J'efface soigneusement maintenant mon historique par précaution :/

J'essaie de le voir comme une maladie et de ne pas lui en vouloir mais ça devient vraiment difficile... un jour il a menacé de tuer mon chat, ça semble peut-être idiot mais s'il en venait à cette extrémité je m'en voudrais à vie. Même si je pense que c'était juste pour me faire peur. Dieu merci nous n'avons pas d'enfants...

En tout cas merci encore pour votre réponse vraiment. Ça fait du bien de pouvoir en parler

---

Québécoise - 24/04/2019 à 14h26

Didou
Je comprend que tu es vraiment dans la peur . Te lire me fais realiser a quel point on devient soumise. Vivre dans la peur de dire qq chose . Moi aussi en fds passé il m'a accusé de faire expres pour qu'il parraisse mal aux yeux de sa fille . Prc qu'elle s'est rendu compte qu'il buvait en cachette dans la cuisine. Et qu'il lui a promis que si elle continuait d'etre avec lui il ne boierait pas une goutte qd il a sa garde. La
Parole d'un alcoolique qui consomme , ne vaut tien , malheureusement .

Mais quand elle sort pour voir une amie , il enfile les biere , et si je suis la ,il boit plus prc qu'il sait qu'elle ne partira pas prc qu'elle se sens en securité , puisque je suis sobre.

C'est sur qu'il ne veulent pas que ca se sache. Pourtant c'est indispensable d'evacuer ! C'est pas toi qui a un probleme , tu n'as pas a vivre dans la peur. On est en 2019 ! Pas en 1940. Te menacer de tuer ton chat , c'est de la
Cruauter envers les animaux et de la cruauter mentale. Il sait que tu aimes cet animal, c'est du delire.

Moi , en fds passé il m'a menacer de faire en sorte de me ridiculiser devant mon fils. Alors que c'est lui qui ne tient pas sa parole envers sa fille. Du déire !
Je suis de tout coeur avec toi, tu subi de la vilolence spychologique , on en subit . Faut qu'on s'aime plus , sérieux!

Regarde dans ta ville , ALANON c'est des femmes qui on vecu toute leurs vies avec un alcoolique , elle sont proffessionnel la dedans , elle savent bcp bcp bcp .
X

Profil supprimé - 24/04/2019 à 18h36

Merci beaucoup pour le conseil, je ne connaissais pas Alanon, je vais essayer de prendre contact le plus tôt possible.

Vous avez l'air d'avoir vécu des choses terriblement difficiles et d'autant plus qu'il y a des enfants... bravo pour votre courage. Je ne suis pas sûre d'avoir le même.

On s'est encore engueulés aujourd'hui, hier mardi il devait juste rejoindre un ami (il est en repos mardi mercredi) et m'avait promis qu'il rentrait après, résultat nous sommes mercredi 19h et il n'est toujours pas là... j'ai eu des messages cette nuit, à 3h, 5h, 7h, toujours les mêmes : je vais arriver... résultat pas dormi de la nuit car je m'inquiète. Ça fait 30 heures qu'il parti.

Je me suis faite insulter par téléphone dans l'après-midi soi-disant je suis castratrice, en plus il n'a presque rien bu (il était encore saoul au téléphone apparemment il n'a pas dormi), je suis la seule fille au monde qui n'accepte pas qu'un homme voie ses amis (5 soirs + nuits minimum par semaine donc...), c'est moi qui ai un problème et pas lui, puisque j'essaie de faire croire qu'il est alcoolique il rentrera quand

je serai au travail et saccagera l'appartement (il l'a déjà fait et je suis en panique à l'idée de laisser l'appartement sans surveillance demain) ... bref c'est encore parti loin...
Il dit que j'ai inventé qu'il avait promis de rentrer alors qu'il me l'a juré en face 3 fois de suite !

Chaque fois qu'il me ment il dit que c'est moi qui invente ou que j'ai mal compris.

Je suis en train de devenir folle. Parfois je me demande même si je n'invente pas des choses mais non je sais ce que j'entends quand même!

Mais si je pars je l'abandonne, et je laisse tomber ce couple que j'ai eu tant de difficultés à maintenir...

Je prends conscience que je n'y arriverai pas seule. Pouvoir m'exprimer ici me fait vraiment du bien.

---

patricem - 25/04/2019 à 09h57

Bonjour,

j'ai été de l'autre côté de la barrière donc je ne suis peut-être mal placé pour répondre, mais s'il reste dans le déni, est menaçant (vous ou votre chat) et vous entraîne vers le fond (problèmes financiers, problèmes au travail à cause de la fatigue et du stress), il faut peut réfléchir à le quitter, aussi douloureux que ce soit.

Cdt,

Patrice

Québécoise - 25/04/2019 à 15h18

Merci Patricem merci de ta franchise
Didou , il est malade! Ce n'est pas une raison pour qu'il me soit pas fiable, ni irrespecteux. Comment faire la part des choses entre en laisser passer prc qu'il souffre et se respecter . Comment s'affirmer et ne pas que ca se transforme en dispute. Comment faire valoir ses points librements sans se faire diminuer.

Etre en relation avec un alcoolique qui consomme c'est tout ca . Parfois il se rappelle se qu'il a dit parfois non. Avouer tout ca est de plus en plus lourd et chaque fois qu'il rebois ca gele se mal. C'est une roue qui grandi et recommence tant qu'il ne sera pas pret VRAIMENT . Et (d'apres) ce que j'ai lu . Apres qu'ils arretent il y a une periode encore plus difficile , prc qu'il doivent tout tessentir un ra de marré de culpabilité et d'emotions qui etait geler par l'alcool . Alors c'est tres dur de decider conscienment de faire le sot pour ressentir plus de mal.

L'alcoolisme provoque presque tous les troubles de la personnalité de facon passager. Souvent c'est des
Personnes tres charmante et intelligente . Des diamant brute dans ces moment. Ils deroulent le tapis rouge parfois. Ca s'est si bon qu'on accroche comme pour eux et l'acool .... et on fait partie de la roue BOUM! Les montagnes russes c'est super lfun mais a la longue ca donne mal au coeur , on c'est des hyper-sensible et nous aussi .... on cherche nos mirroir d'une certaine facon ....

ALANON est dans presque toutes les villes du monde , comme pour les alcoolique anonyme. La
Preuve que tu n'es pas seule . Et oui l'alcoolisme isole aussi . Pour ca , entre autre , qu'il y a c'est mouvement .

Ca prend du courage pour aller chercher de l'aide , et risquer le changement , c'est ce qu'on leurs demande et nous , le fesont nous? je t'en envois pleins
X

Moderateur - 25/04/2019 à 16h00

Bonjour Didou87,

Merci pour votre réponse.

Il vous terrorise et c'est son mode de relation avec vous actuellement.

Aller dans un centre ne devrait pourtant pas être un "problème". Il n'est pas rare que le simple fait qu'un proche fasse cette démarche enclenche chez l'alcoolique une réflexion parce que le proche d'une part manifeste sa souffrance en appellant à l'aide, mais aussi d'autre part se renseigne sur les soins et peut mieux lui en parler. Cependant dans votre cas il vous fait peur. Qu'à cela ne tienne : les consultations sont confidentielles bien entendu. Et s'il réagissait encore une fois de manière aussi insultante et dénigrante c'est bien qu'il ne tient pas à vous comme objet d'amour mais qu'il entretient une relation perverse où il essaye de vous contrôler mais où ce que vous ressentez ne compte pas pour lui.

Faites d'abord cette démarche pour vous.

Et pour ce qui est d'Al-Anon qui vous a été conseillé à juste titre, voici leur site où vous trouverez les coordonnées de groupes sur toute la France : http://al-anon-alateen.fr/

Courage.

Le modérateur.