

## MON HISTOIRE QUI CONDUIT À LA RUPTURE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 20/07/2019 à 12h49

Bonjour à tous,

Je vais poster ma (longue) histoire sur les plusieurs forums (alcooliques et co dépendant) car je souhaiterais avoir des retours « des 2 côtés de la barrière » et de personnes multiples

Je suis donc malade alcooliques, 46 ans, marié (mais peut-être pas pour longtemps, j'y reviendrai, père de 2 enfants de 8 et 11 ans. J'ai rencontré ma femme au lycée et le coup de foudre (pour moi) a été immédiat : même si cela a pris un peu de temps, nous sommes ensemble depuis presque 28 ans et marié depuis 19ans.

Durant cette période, nous avons vécu des moments extraordinaires, de bonheur et d'expériences (3 ans d'expatriation aux USA). Puis, l'alcool qui avait toujours été présent depuis mes 20 ans mais de manières festives et irrégulières, s'est installé dans ma vie, je dirais depuis environ 14 ans. Au début maîtrisé, recherchant une douce ivresse, il est devenu petit à petit ma maitresse, buvant avant de rentrer du travail, cachant des bouteilles pour s'assurer d'en avoir « au cas où » et je suis devenu son esclave.

Après la naissance de nos enfants, la situation s'est détériorée progressivement. Mon épouse réalisant la situation, j'ai commencé à me « soigner » il y a environ 12 ans au travers d'un centre d'addictologie (en ambulatoire). Avec le recul, je pensais alors être sorti du déni, mais c'était certainement plutôt pour m'acheter une bonne conscience.

Bref, mon alcoolisation progresse tranquillement, je change de psychiatre pour tester de nouveaux (baclophène, mais je crois que j'ai dû tous les tester)

Ma femme reste pendant ce temps dans son soutien, tentant l'apitoiement, les discussions sur mon comportement et les risques (santé et familiales) que cela représente, la tendresse, l'écoute .... Bref une sorte d'abnégation dans l'espoir de (nous) sauver.

Mais malgré tous ses efforts (que lui reconnais maintenant) tout s'accélère ces 2 dernières années :

- Alcoolisation quotidienne de plus en plus importante (avec tout ce que cela comporte, oubli de nos discussions de la veille, absence morale, endormissement à 8H00 sur la canapé, désorganisation de la vie familiale ...)
- Un mini burn-out qui me laisse seul à la maison (et la possibilité
- Une première alerte concrète l'été dernier avec 4 jours de chambre à part après plusieurs jours d'alcoolisation marquée
- Puis nouvel épisode dépressif (avec menace de suicide) qui la conduit à mettre en place ma première cure (que j'accepte en étant volontaire).

Je ressors plein de confiance (mon psy parlerait de certitude), 2 mois d'abstinence (avec quand même de son côté une certaine pression pour que je devienne « un homme parfait ») et un nouveau boulot.

Et puis, rechute progressive en fin d'année dernière .... Pourquoi ? Je ne sais pas vraiment, le stress d'un nouveau boulot, la reprise de la vie familiale avec ses réalités quotidiennes, l'envie de retester ....

Bref, tout cela conduit à des menaces de séparation (temporaire) en Janvier, une semaine d'abstinence (dure physiquement), puis alcoolisation quotidienne, de plus en plus tôt et importante, des problèmes de stress lié au travail (en journée, je bois et la nuit je pense au travail) qui conduit à une rupture de ma période d'essai.

Un bon mois à la maison qui plutôt que de m'aider à me reconstruire me détruit par culpabilité d'avoir échoué qui me conduit à l'épisode « choc » :

- 3 jours d'alcoolisation 24/24
- 1 BBQ avec les voisins où je me pointe avec 3 heures de retard et défoncé
- 1 accrochage en voiture (sur un panneau de signalisation) alors que je ramène ma fille et une copine de la piscine. Me sentant coupable et paniqué, je demande à ma fille alors de mentir et de ne pas en parler à maman
- Et le Mercredi, une chute avec ma fille présente qui m'assoit dans le canapé en attendant l'arrivée de Maman. Résultat : appelle des pompiers, luxation de l'épaule, urgences .....

Et puis, passage des urgences au service hépato (ma femme ne se sentait pas capable de me garder à la maison) 5j pour sevrage et retour direct en clinique pour une nouvelle cure (où je me trouve encore).

L'histoire ne se termine pas là :

- Je recommence mon travail de sevrage et psy pour avancer sur les causes profondes
- Je sens ma femme plus distante (moins d'appels, peu de visites)
- Tous les plans de vacances forcément remis en question

Et l'apothéose, le coup de massue : ma femme m'annonce qu'elle me quitte et qu'elle veut qu'on se sépare à la rentrée .....

Elle est au bout du rouleau, prête à craquer (et on a quand même 2 enfants), elle doit se protéger et protéger nos enfants de moi. Elle ne supporte plus mes mensonges sur mes alcoolisations

Je précise à ce stade que je n'ai jamais violent (j'ai pris quelques baffes mais jamais répliqué) et toujours gentil et agréable avec les enfants .....

On continue tout de même de communiquer régulièrement et m'explique sa vie de ces dernières années. La bulle protectrice de l'alcool éclate et je me retrouve face à la réalité : toutes ses initiatives, mains tendues que je n'ai pas su saisir, vie gâché, enfants délaissés .... Bref, de belles claques qui font mal mais me permettent de réaliser la « véritable » situation, et le gâchi que j'ai provoqué...

En résumé :

- Je suis en clinique
- Ma femme me quitte et je dois me trouver un appart à la rentrée
- J'ai perdu des années de complicité avec mes enfants
- Je vais pointer au chômage

Pour être Franc, j'ai du mal à accepter cette situation et la vit mal : je suis toujours amoureux de ma femme et souhaite qu'on puisse se réconcilier, et je ne sais pas trop comment recréer du lien avec mes enfants (pour le travail ça passe au second plan...).

Ma femme a une forte personnalité et même si j'espère le contraire ne reviendra pas sur sa décision : même si on ne parle pas de divorce, il ne s'agit pas pour elle d'une rupture temporaire de quelques mois. Elle a perdu confiance en moi, et ne se voit pas me confier

les enfants pour le moment. Elle me dit aussi ne plus m'aimer (même si elle reste inquiète pour moi), que quelque chose s'est cassé ..... Et moi, je reste quelque part dans le déni en imaginant que tout va s'arranger à plus ou moins long terme. Tout s'écroule brutalement, je n'ai plus aucun repère et ne me projette que dans l'incertitude....

Il y aurait encore beaucoup de choses à raconter mais pour une introduction, ça me semble déjà pas mal

## 8 RÉPONSES

---

**Joyeuse triste - 27/07/2019 à 11h55**

Bonjour,  
J'ai envie de te dire ce qui devait arriver arrive enfin. C est triste pour tout le monde. Mais elle a eu du courage de supporter cela toute ces années. Je lai vécu 4 ans et encore de façon progressive. Insupportable, invivable, horrible ! Tu sais il difficile de subir les conséquences de quelqu un sous alcool, mais pour ma part je ne supportais plus le voir tel une loque.  
Bon courage pour la suite et soignes toi ...

---

**Profil supprimé - 29/07/2019 à 15h04**

Bonjour Joyeuse Triste,

J'ai lu tout ton fil (j'ai du mal à le trouver, pas de fonction de recherche sur ce forum .... 😊), et j'ai beaucoup appris/compris ( comme en lisant d'ailleurs les autres fils de cette rubrique.

C'est étrange, mais lire les histoires des co-dépendants m'aide d'avantage à réaliser toute l'horreur de la situation que les forums d'alcoolique (sauf celui des AA mais là c'est différent).

Toutes les histoires se ressemblent, ont pleins de points/mécanismes communs, sur des échelles différentes (violence, harcèlement, déni ...).

La violence du "choc", le travail dans la clinique, les discussions m'ont permis de comprendre à quel point sa vie a été détestable ces dernières années, la menace que je représente sur sa santé, son équilibre et celle des enfants.

Culpabilité et tristesse sont certainement les 2 sentiments les plus forts chez moi en ce moment.

Face qu choc de l'annonce et l'acceptation de la séparation (difficile toutefois à accepter totalement), plusieurs directions pouvaient se présenter: le refus, la colère, le rejet de la faute sur l'autre, le passage par avocats directs ....

J'ai choisi la voie d'être raisonnable, celle qui me protège pas forcément le mieux sur le plan légal et financier, mais qui nous permet, et surtout pour les enfants, de minimiser la décision.

Nous avons entrepris le projet de rénover une nouvelle maison pour que nos enfants aient chacun une chambre et même si je ne peux plus aider depuis 1.5 mois du fait de mon hospitalisation sur la charge quotidienne que cela représente, je finance la totalité des travaux, en puisant sur mon épargne( enfin la notre quelque part, étant marié), alors qu'aujourd'hui, il y a peu de chances qui j'y habite un jour.

J'ai décidé aussi de lui laisser la maison actuelle, et de chercher un appartement pour Septembre: je suis responsable de la situation, et ce n'est pas elle et encore une fois surtout les enfants, de vivre le traumatisme, je préfère qu'ils gardent leur voisinage, copains et habitudes....

Je devais aussi rentrer un WE pour préparer ma sortie: elle était OK, mais dans ces conditions, partaient elle de son côté me laissant la maison: là j'ai préféré me protéger et ai refusé, je ne me sentais pas capable de rester complètement seul dans maison vis à vis des tentations de l'alcool.

J'ai prévu de discuter seul avec mes enfants pour revenir sur les événements traumatisants (chute, Pompiers, urgence....), mais aussi leurs demander pardon pour mon absence, comportement et quelque part la situation.

On a prévu d'annoncer officiellement aux enfant la séparation (mon fils est au courant pas mai fille de 8 ans).Même si c'est une décision de ma femme, on doit trouver un moyen de présenter la réalité (c'est elle qui a décidé), mais d'une voie commune: je ne souhaite pas instrumentaliser mes enfants et chercher à la rendre coupable du "Papa s'en va", même si n'est pas mon choix

Certaines personnes me disent de faire attention et de me protéger d'un point de vue légal et financier (et quand on lit les forums divorces, ça va dans souvent dans ce sens de prendre tout de suite un avocat): je préfère suivre mes sentiments/émotions e, que la raison .... Tant pis.

Et je ne le fais pas pour "marquer des points" en vue d'une reconquête", mais juste pour être en accord avec moi-même !

Voilà, après ces belles paroles, il ne me (nous) reste plus qu'à agir: ça va être dur, et pas uniquement pour moi.  
Maintenant je suis franc, je reste dans la déni de la séparation: j'ai du mal à accepter que 30ans soit détruit par cette saloperie (parfois je me dis que j'aurai préféré la tromper et avoir une maîtresse, mais je n'en ai jamais eu envie), je l'aime toujours et j'ai aussi du mal à reconnaître que ce n'est plus réciproque.... Mais c'est mon problème, pas le sien.

Merci de m'avoir lu,

P.S: si tu es d'accord, j'enverrai peut-être un "mp" pour parler de détails ou avis/questions plus personnels...

---

**Marguerite67 - 30/07/2019 à 20h32**

Bonjour LaChute,

Votre histoire est triste.  
Je pense que votre femme est à bout pour en arriver là.

Elle pense sans doute à vos enfants également.

Je suis fille d'alcoolique et je vis actuellement avec un alcoolique que je n'arrive pas à quitter.

En tant qu'enfant d'alcoolique j'aurai aimé que ma maman me protège de mon père.  
Attention il n'a jamais été violent mais tellement absent qu'il n'est pour moi qu'un géniteur et non un père.

Il est décédé depuis mais cela ne m'a pas touché, cela m'a laissée de marbre.  
Pour un enfant avoir ce type de réaction est très perturbant.

Je pensais avoir clos cette relation toxique avec mon père mais il semble que non puisque mon compagnon est alcoolique.

Vous semblez vouloir vous en sortir et préserver vos enfants et votre femme je trouve ça louable de votre part.

Je vous souhaite de réussir à vous en sortir et du courage pour la suite.

---

#### **Profil supprimé - 31/07/2019 à 13h59**

Bonjour et merci pour votre retour,

Je réalise, à travers cette rupture, tout le mal que mon alcoolisme a pu faire, même s'il me semblait à l'époque invisible et pas réel.  
Les enfants ressentent très bien les émotions et situations, même s'ils ne disent rien.  
La violence est bien sur inacceptable mais pas systématique dans la vie de l'alcoolique.

A travers votre message, je réalise et suis conforté que l'a simple "absence" peut-être aussi douloureux que la violence (qui a pour elle d'être visible et concrète).

Depuis mes 48H de ma sortie, je reste vigilant, j'essaye de me rappeler pourquoi je DOIS rester abstinent, pour moi et mes enfants.

Concernant la relation avec votre compagnon, je pense qu'avec votre histoire cela doit être d'autant plus dure à vivre (déjà que la vie d'un co-dépendant est compliquée et difficile)..  
Même s'il y a beaucoup de similitudes chaque histoire reste différente: est-il dans le déni ? Se fait-il soigner ? Est-il violent ?

Je peux vous donner mon point de vue de "l'autre côté". Tant qu'on est dans l'alcool, on ne réalise pas vraiment la situation, on vit dans sa bulle: J'ai été accompagné, suivi par des psychiatre, soutenu par ma femme et ma famille, pourtant j'ai toujours ignoré (ou pas compris) ces mains tendues ....  
Quelque part, il faut un électrochoc pour comprendre enfin tout ce qu'on gâche, loupe et mal qu'on fait, et tout le monde ne le trouve pas tout de suite.

Je vais aller voir si vous avez un fil ouvert, mais n'hésitez à revenir ici,

Je vous souhaite aussi de vous en sortir

---

#### **Joyeuse triste - 04/08/2019 à 19h07**

Bonjour la chute,

En ce qui me concerne je ne me considérerai pas comme co dépendante.

J'ai mis quelques temps à comprendre ce qui était en train de se produire. Et des que j'ai eu assez de force pour encaisser cette réalité j'ai dis stop.

Si tout ce que tu écris vis à vis de tes enfants est réel et sincère, bravo à toi pas beaucoup de gens surtout dépendant penseraient comme ça. Bref si les mp sont possible et que tu as des questions je ne suis pas contre via le site. En ce qui concerne la justice je rejoins tes amis. Il faut que tout soit équitable et établi entre vous. J'aurai refusé de vivre dans un bien financé par mon ex. Bref après c'est quelque chose de personnel. Concernant les enfants et leur garde, j'estime qu'ils ont leur mot à dire. Si le mien vient à me dire qu'il ne veut plus aller chez son père parce qu'il traîne dans les bars ou se mets minable, je n'hésiterai pas à me battre pour stopper le carnage. Pour l'instant nous n'avons pas entamé de procédure mais je compte le faire des la rentrée.

Cdt,

---

#### **Profil supprimé - 04/08/2019 à 22h37**

Bonsoir

Votre histoire me touche mais désolée ne m'émeut pas tant sur ça et je vais vous expliquer pourquoi

Je vis avec un alcoolique qui se dit ne pas être dépendant à l'alcool depuis 14 mois maintenant.

Je précise j'ai 43 ans et un passé derrière moi plus ou moins douloureux déjà

Nous nous sommes rencontré et avons eu un coup de foudre

Très très vite nous avons emménagé ensemble et là j'ai vu

J'ai essayé de lui parler mais le lendemain il avait tout oublié

Donc j'zi laisse courir en me disant que c'est le célibat qui lavait fait boire et qu'il fallait qui revienne à une vie "normale" tout doucement

Enfin c'est lui qui men à persuadé

Mais ça n'a pas changé

Premier gris clash en octobre j'zi fait une TS que je regrette maintenant j'ai à la même période perdue ma gd mère il a été présent pour

moi m'a juré de faire attention et m'a dit qu'il comprenne qu'il risquait de me perdre  
Lui ai fait comprendre du moins j'ai essayé que c'était pour lui en premier lieu qu'il devait le faire et pour son fils moi je passais après  
Mais rien n'a changé  
Deuxième clash en mai où nous nous sommes séparés malgré tout l'amour qu'il y a entre nous  
Il a accepté de voir un médecin et de prendre un traitement je l'ai accompagné j'y ai cru et un mois après il a bu une bière c'est rien une bière  
Ah j'ai oublié 15 jours après il a arrêté le traitement de croyant plus fort que les médocs  
Il a recommencé à boire en cachette mais je le voyais je le savais j'ai essayé de lui rendre la main il ne l'a pas vu ou pas compris soit disant  
Mercredi il est sorti du taff ivre il est allé chercher son fils comme ça j'ai rien dit car dans l'état où il était ça servait à rien  
Jeudi nous nous sommes disputé il m'a juré qu'il buvait plus et que non il ne buvait pas en cachette sauf qu'il a été acheté à boire avec son fils et que son fils me l'a dit lui ai donc dit y m'a dit que c'était arrivé qui ne fois  
Je ne supporte pas le mensonge on s'est donc disputé et suis partie faire u tour  
Il sait qu'il me faut en général 24 à 48 heures pour redescendre après une dispute au lui de laisser passer du temps il a fait quoi In est parti se bourrer avec ses potes sauf qu'il conduisait alcoolisé avec son fils  
Nous avons donc été récupéré son fils avec son ex femme et là son fils Nous fit on part en vacances avec papa et ses potes et papa à un nouveau logement e septembre  
L'anéantissement pour moi mêler à de la colère  
1h30 du mat y rentre en ne tenant plus debout je l'ai pas laissé rentrer in a été chez son père  
Aujourd'hui j'ai essayé de parler avec y campe sur ses positions de je lai pas soutenue c'est de ma faute y va se foutre en l'air y va continuer à boire  
Et pourtant pour en revenir à vous monsieur il m'avait dit en pensant tout perdre il y a 2 mois qu'il avait compris et que jamais il ne retoucherai une goutte d'alcool mais sa dépendance à été plus forte  
J'espère sincèrement que vous y arriverai et que votre femme reviendra car elle souffre en ce moment de sentiment confus tout autant que moi  
Je l'aime je lui ai dit mais j'ai peur  
Je suis en colère triste anxieuse malheureuse je mange plus Depuis 4 jours maintenant je dors à peine  
Je ne suis que l'ombre de moi même sans lui  
Courage à vous et surtout si je peux me permettre quoiqu'il se passe communiquer entre vous

---

**Profil supprimé - 06/08/2019 à 12h08**

Bonjour Stephany,

Merci de votre message et je comprends votre situation.

Il est très difficile pour la compagne d'un alcoolique de vivre et subir au jour le jour, la présence ou l'attitude de l'autre, même s'il n'y a pas de violence physique.

Je reconnais ma femme en vous: le soutien, la compassion, l'écoute, la lassitude, l'incompréhension, la colère.....La colère d'ailleurs, c'est ce qui caractérise le plus ma femme en ce moment: je l'ai appris en discutant avec une voisine amie, qui a passé beaucoup de temps avec elle dernièrement, et qui m'a dit qu'elle la trouvait dans une colère noire, immense.

Des menaces ou des coups de semonce, j'en ai eu aussi plusieurs fois: l'année dernière nous avons fait chambre à part pendant 3j et en début d'année, elle m'a proposé de faire un break et j'ai freiné des 4 fers (j'avais trop peur de me retrouver seul et de tout perdre). A chaque fois, je faisais des efforts et puis je reprenais ...

Quand on est alcoolique, on vit dans sa bulle, on refuse d'affronter la réalité et on se ment (en plus de mentir aux autres).

Moi, la bulle a éclaté brutalement, mais je ne peux pas dire que je n'étais pas prévenu, et j'ai pris le tsunami de la réalité en face.

Aujourd'hui, je suis triste et me sens excessivement coupable, mais c'est trop tard; elle est partie en vacances avec les enfants, je suis parti chez mes parents et je me prépare à partir du domicile conjugal, je cherche un appartement, les enfants sont au courant, .

J'ai aussi compris que indépendamment du contexte familial, je devais le faire pour moi, pour me retrouver et me reconstruire, pour moi, pour mes enfants et pour ma femme, mais je ne peux changer sa décision.

C'est très dur pour moi, mais c'est aussi très dur pour elle: même si elle est certaine de son choix, elle me dit que je suis quelqu'un de formidable et d'exceptionnel, mais elle ne m'aime plus, elle n'a plus de sentiments pour moi, c'est tout.

Elle me l'a encore redit, vit pour toi, fais ce qui te fait plaisir et arrête de vouloir faire plaisir aux autres ou attendre de la reconnaissance. Vit ta vie quoi.

Je vous souhaite aussi de tout coeur de vous en sortir, dans ces histoires, il n'y a pas de bons ou de méchants, les deux souffrent différemment....

Bon courage

---

**Profil supprimé - 09/08/2019 à 23h42**

Bonsoir,

Votre Histoire m'a touchée bien que je sois de l'autre côté de la barrière, cela pourrait être celle de mon mari qui comme vous s'est enfoncé dans la maladie sans voir les dégâts générés.....

Votre maladie, à ceci de particulier c'est qu'elle bousille la sphère familiale, et qu'elle provoque chez le conjoint impuissant un malaise,

une impuissance, une incompréhension que ne provoquerait AUCUNE autre maladie !!!

Je suis moi-même en couple depuis 30 ans, mariée depuis bientôt 24 ans, une Ado de 16 ans qui se demande pourquoi je reste avec son père en faisant chambre à part, pourquoi je pars seule en vacances avec elle depuis 3 ans, car son père ne veut plus rien faire avec nous ou ne peut plus..... Plus d'envie!! plus de Plaisir !!! Juste lui et son Alcool pour le réconforter.

Il est cadre supérieur, s'est battu pour en arriver là avec une enfance désastreuse. Le Nœud du pb est là, mais il refuse de le voir et préfère se noyer dans l'oubli malgré les dommages collatéraux !!!

Cette maladie qui est à la base une maladie de l'âme, broie vraiment tout sur son passage. Je n'ai pas encore quitté mon mari mais je sais que pour protéger ma fille, si la situation se dégrade encore plus, je le ferai car mes sentiments pour lui se sont envolés avec tout mes espoirs !!!

Dans cette Maladie, il n'y a que des perdants.. malgré l'Amour, les Enfants, la Famille, les Amis, tout est ravagé !!!

Je vous souhaite de pouvoir reconstruire un nouveau chemin de Vie, loin de ce poison !!!

Amicalement

---