

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON COMPAGNON BOIT MAIS EST EN DÉNI

Par **tissou02** Posté le 16/09/2020 à 16h59

Bonjour à tous, en couple depuis 6 ans après la rupture d'avec le père de mes 2 filles, je me sens aujourd'hui plus capable d'accepter et d'excuser ses moments d'état d'ébriété. Il travaille la semaine en déplacement et rentre le jeudi soir à la maison, et à partir du vendredi ce sont les apéros qui commencent. Quand je l'ai connu il était souvent saoul et je l'excusais, lui pardonnais, ou tout simplement je ne voyais pas l'ampleur. On en parlait avant, il était à écoute, a admis qu'il ne devait se réduire qu'à un verre ou 2 lors de ses apéros!! (je ne supporte même plus le mot). Mais au rythme d'une fois par mois environ, l'apéro dure plus qu'il ne devrait. A 3 verres de whisky ça y est il est déjà dans un état second. et parfois lorsque je suis au boulot et lui à la maison avec les filles il abuse et ça lui est déjà arrivé de dormir tte aprem car trop de consommation. Je le sens quand ça se passe et je suis au travail, donc vous imaginez le stress pour moi et l'angoisse. Ce week-end a été pour moi la fois de trop. Et je lui ai dit. En tant que maman ma priorité et mon devoir est de protéger mes enfants quoiqu'il arrive. Suis tellement navrée de tout ça. Je m'en veux et je culpabilise de l'avoir excusé tant de fois. En dehors de tout ça il y a bcp de sentiments. On a réussi à remonter la pente, on a aujourd'hui une bonne situation, mais je dois arrêter d'aller à encontre de mes désirs et mes principes. Suis complètement perdue, stressée et terriblement triste de la situation. Juste besoin de soutien, merci à vous

5 RÉPONSES

Moderateur - 17/09/2020 à 12h14

Bonjour Tissou02,

Votre ras-le-bol et votre inquiétude pour vos filles quand il s'alcoolise et que vous n'êtes pas là sont bien légitimes. Il est important de s'écouter même si nous avons tous envie de pardonner à l'autre, de passer l'éponge dans l'espoir que cela aille mieux. Mais parfois voilà, des limites sont atteintes et il est tout à fait correct de ressentir que pour soi c'est le moment ou l'action de trop. Alors bien sûr cela laisse bien triste, un sentiment de tristesse alimenté par l'idée du gâchis, du "c'est bien dommage qu'il se gâche comme cela et qu'on en arrive là", c'est d'autant plus fort que tout cela n'empêche pas d'avoir des sentiments pour celui qui boit ! A la tristesse peut s'ajouter également la culpabilité. La culpabilité de ne pas réussir à le faire changer et d'avoir le mauvais rôle, d'être celle qui doit mettre des limites et agir. Mais c'est la situation qui ordonne cela, une situation dont vous n'êtes pas responsable.

Alors oui vous avez tout notre soutien. Ce moment où vous atteignez vos limites et où vous le dites peut créer une impulsion pour lui mais même si ce n'est pas le cas il faut que cela marque une différence pour vous et vos filles. Prenez cela aussi comme un nouveau départ, dans ou hors de votre couple.

Plusieurs chemins s'ouvrent à vous et si vous souhaitez en discuter nous sommes là. N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute, à contacter l'un de nos écoutants par chat ou à vous lier ici avec d'autres personnes dans la même situation que vous. Car oui vous n'êtes malheureusement pas la seule confrontée à cette situation. En parler va vous faire du bien, vous permettre de prendre un peu de distance et vous permettre de prendre conseil aussi bien que des décisions.

Nous restons à votre écoute.

Cordialement,

le modérateur.

tissou02 - 17/09/2020 à 14h47

Merci beaucoup de votre réponse et votre soutien, hier j'ai fait le pas de vous téléphoner et j'avoue que l'intervenant était très à l'écoute et sans parti pris. Cela m'a fait réfléchir et j'ai déjà entrepris un chemin que l'on m'a conseillé. Maintenant on m'a parlé de dépendance psychologique, mais comme vous le soulignez je culpabilise et je me mets des limites en permanence. Peut-être que j'exagère, je suis trop dure, pas assez tolérante!! Tous ces sentiments sont compliqués à gérer car je me vois comme une personne tolérante et ouverte d'esprit. Je ne me prends plus vraiment la tête avec des petits tracas du quotidien, mais là je n'y arrive pas, je deviens intolérante et donc je vais à encontre de moi. Compliqué à vivre pour tout dire. Mais oui je l'aime et peut-être s'il arrivait juste à contrôler sa consommation ce serait déjà un grand pas. Mes filles grandissent et je veux, enfin j'aimerais, qu'elles aient un environnement le plus sain possible. Tout cela peut paraître bien utopique mais comme on dit il faut parfois faire de grands sacrifices pour obtenir ne serait-ce qu'une once de bonheur et bien-être. Tout se mélange dans ma tête.

J'espère que lors de son retour de la semaine, cet aprem, l'atmosphère ne va pas être trop tendue car j'aspire à la paix dans ma maison. En tous les cas, un grand merci car vous en parler à été pour moi un choix difficile et la facilité et la rapidité de votre réponse m'a beaucoup aidée. En parler aux amis et famille est très compliqué car j'ai peur de me confronter aux jugements et à la honte. Peur aussi

de décevoir ou que mes amis s'inquiètent pour moi , ce que je ne veux pas.
Je ne veux pas que les gens que l'on connaît le regarde comme une personne qui ne sait pas gérer sa consommation.
MERCI

Moderateur - 18/09/2020 à 11h57

Bonjour Tissou02,

Il y a de l'amour pour lui, il y a la volonté de le protéger et il y a que vous ne supportez pas cette situation, pour vos filles et pour vous.

Comme je le disais dans mon premier message il est important de vous écouter et notamment que vous écoutiez ce que ce "ras-le-bol", alors même que vous êtes plutôt tolérante, vient vous dire. Il soulève peut-être une peur, il vient peut-être protester d'un gâchis dans votre relation et en tout cas il est l'expression d'un besoin qui n'est pas satisfait. Essayez d'y réfléchir et de le mettre en mots. Essayez ensuite de lui en parler tout en prenant garde de bien parler de votre besoin et non de la solution qu'il devrait appliquer pour le satisfaire. Essayez de vous inscrire dans un dialogue avec lui, où vous lui demandez finalement son aide pour vous sentir mieux mais où vous le laissez élaborer sa propre réponse.

En effet, la tentation est grande de lui dire de ne pas boire le weekend parce que cela serait la "solution" au problème. Mais si c'est vous qui le lui dites et même s'il peut dire qu'il est d'accord, cela reste vous qui le lui dites et non lui qui l'élabore et s'en empare. Il peut y avoir une distorsion, un écart, entre ce qu'il peut dire vouloir faire et ce qu'il fait concrètement. Parce que lui-même a des habitudes et des besoins qu'il n'évalue peut-être pas bien, comme il n'évalue peut-être pas bien l'impact que cela a pour vous.

C'est donc l'intérêt d'une posture de dialogue où chacun va pouvoir essayer d'exprimer ses besoins et demander à l'autre d'essayer de l'aider à les satisfaire. Cela laisse à l'autre la possibilité de prendre du champ pour élaborer sa réponse et non juste prendre celle que l'autre lui propose. Cela permet aussi d'avoir l'opportunité de prendre ses responsabilités. Je ne prétends pas que cela va marcher à tous les coups mais cela crée au moins des conditions où votre compagnon aura suffisamment de liberté pour choisir ce qu'il doit faire pour satisfaire vos besoins.

Cordialement,

le modérateur.

tissou02 - 18/09/2020 à 17h41

Bonjour. Oui nous voila en week end . Le plus difficile dans tt ce que vous me dites c'est d'engager cette conversation. Ne pas l'agresser, je ne veux pas qu'il se sente piégé . Je ne vois pas du tout comment faire? Vais me recentrer sur moi pour y reflechir.

tissou02 - 19/09/2020 à 20h34

Il est rentre hier et la communication est coupé. Et aujourd'hui j'ai impression qu'il veut me briser moralement. Me faire payer mon audace de lui avoir dit tt ça. Je n'arrive pas a etre bien chez moi. Je n'arrive pas a lui parler surement par peur de ce qu'il va me dire. J'aimerais etre loin, lui dire de partir, il ne participe pratiquement plus aux frais financiers de la maison. J'ai dans idee qu'il se fait un pactole avant de partir. Peut-être ce serait mieux. Cette tension permanente devient invivable. Il n'est pas du tout dans optique de considerer ce que je peux ressentir. Egoistement il fait sa petite vie.
Je n'en peux plus. Besoin d'aide. Mais vers qui me tourner? Comment vais-je faire pour m'en sortir encore une fois..
