

Forums pour l'entourage

Quel comportement adopter face à mon conjoint

Par galadriel Posté le 19/09/2020 à 09h41

Plusieurs mois que je lis ce forum, les témoignages, pour m'aider et me reconforter un peu, me dire que ma situation n'est pas aussi pire que je le pense. Et aujourd'hui, j'ai besoin d'écrire à mon tour. D'avoir des avis, des "conseils" et peut être me libérer d'un poids. Ca fait parfois du bien de parler à des gens qui peuvent nous comprendre, et qui savent ce qu'on vit.

Comment arrivez vous à tenir ?? Un peu plus d'un an en couple avec une personne alcoolique et j'ai l'impression d'être à bout. Je ne réalisais pas la "gravité" de la situation, pour moi, c'était juste un fêtard qui ne tient pas l'alcool, comme beaucoup de personnes qu'on côtoie par chez nous.

Quand il buvait trop, il était mauvais envers lui même, il pleurait beaucoup, c'était dur à voir. J'ai cru que c'était juste une mauvaise période dans sa vie, une déprime passagère, que j'allais l'aider à se sentir mieux.

Puis un déclic, des discussions avec ses amis de longues dates qui me mettent un peu en garde, l'alcool est très présent dans sa vie. Un accident de voiture alcoolisé en juin qui a déclenché chez lui l'envie d'aller mieux.

Un appel pour un rdv chez un addictologue, un premier pas en avant pour nous. Mais liste d'attente jusqu'en septembre, il faut rappeler début septembre pour un rdv. L'été se passe, avec de l'angoisse pour moi, et lui toujours à boire. Les mauvaises paroles qu'il avait envers lui, c'est maintenant moi qui ai le droit. Je prends sur moi, ne réagis pas vraiment, mais j'en parle le lendemain quand il est sobre. On a de la chance, on a une très belle communication, on parle énormément.

J'attends septembre, les jours passent, toujours pas de prise de rdv. Et j'ai perdu patience. Je lui ai dit qu'il m'avait fait une promesse, que je suis là pour lui, mais qu'il doit faire avancer les choses.

Mais il ne le fera pas. Je lui mets trop la pression, il avance à son rythme, je dois attendre. L'année prochaine peut être. Par contre, il veut qu'on s'installe ensemble à la fin de mon bail en novembre.

On devait se voir et manger ensemble hier soir, je l'ai attendu mais il avait oublié (enfin, il était trop alcoolisé pour s'en souvenir). Je l'attendais chez lui, il était surpris de me voir... Je l'ai aidé à se mettre au lit, il pleurait, il a insisté pour que je reste, mais je suis partie. Il était plus de minuit. J'ai attendu devant chez lui plusieurs minutes (la dernière fois que je suis partie alors qu'il avait trop bu, il a pris sa voiture, et a eu un accident). Je n'ai pas très bien dormi, j'essaie de ne pas penser à lui, mais c'est dur. J'ai juste envie d'aller chez lui et de le serrer contre moi. De lui dire que je suis là, qu'on va y arriver. Mais je ne dois pas céder. J'aimerais qu'il ait à nouveau ce déclic pour un rdv.

Je me sens faible, je pardonne à chaque fois, passe au dessus à chaque fois, dans l'espoir d'une amélioration.

Comment faites vous ?? Je suis perdue, tiraillée entre l'envie d'habiter avec lui car on s'aime fort, mais aussi l'envie de le quitter car je suis à bout et que j'ai l'impression de ne pas l'aider, au contraire.

Comment trouver les bons mots pour qu'il comprenne que ça va trop loin ?? (il en a conscience, et s'excuse à chaque fois) . J'ai juste envie de le secouer et de le déposer devant la porte du médecin! (je sais qu'il ne faut pas le faire, je vous rassure, mais c'est pas l'envie qui manque)

Je n'ai plus la patience, il détruit sa vie, et la notre. C'est triste...

5 réponses

Québécoise - 29/09/2020 à 03h52

Bonjour ,

10 ans que j'aime un alcoolique, on vit pas ensemble et il me met vraiment la pression pour qu'on achete une maison ensemble. Je te comprend!

Tu ne peux pas vraiment le faire arreter , c'est comme une maladie, et c'est lui qui doit decider s'il veut guerir .

Je subi la violence verbale semaine apres semaine. Les tournures de phrases qui me pointe du doigt et qui blesse.

En ce moment j'ai 2 jobs , a temps pleins , une promotion et l'autre d'avant le temps qu'on trouve qqun pour me remplacer. Et il me dit : toi , tu devrais pas en faire trop tu vas vite etre en burn out , te connaissant. C'est ca facon de dire fait attention a toi . Mais ca sonne , comme si je suis faible , comparer au autres.

Malgré ce que je fais.....

Les alcooliques ont les emotions deregler et en plus pas la bonne facon de l'exprimer , il le font ressentir a l'autre leur douleur interieur.

Apres tu te sens hyper mal .

C'est tres bizarre ce mal. Documente toi , le plus possible , ca permet de rationaliser parfois .

Bonne chance

Cath67 - 04/10/2020 à 06h59

Bonjour "Galadriel"

Je me retrouve complètement dans votre témoignage j'étais dans la même situation que vous il y a 1 an. J'ai cru naïvement qu'une fois installée avec mon compagnon ses problèmes d'alcool seraient résolus....

Ma relation a débuté il y a 3 ans, au début je n'ai pas compris ou refusait d'admettre qu'il y avait un problème de dépendance alcoolique, et quand j'avais des doutes et que je l'interrogeais à ce sujet il niait de toute évidence ou se trouver des raisons ou de bonnes excuses (la fatigue, le stress du boulot, procédure de divorce compliquée ou bien même quand il était heureux de me retrouver pour fêter ça...) bref de multitudes raisons pour boire.

Combien de fois il m'est arrivé de l'attendre le soir alors que j'avais passé mon temps à cuisiner lui faire des petits plats comme il les aime,, et finalement il ne venait pas, soit parce qu'il me disait qu'il était fatigué pour conduire, nous n'habitons qu'à 10mn l'un de l'autre en voiture, combien de rdv annulés...

La 1ere fois où je l'ai présenté à ma meilleure amie, nous étions invités à dîner, il est arrivé alcoolisé, et au fur et à mesure du repas ses propos étaient de plus en plus incohérents, à la fin il n'alignait plus 2 mots, évidemment toute la honte portait sur mes épaules, j'étais hyper mal à l'aise, je lui ai trouvé des excuses mais ce fut les premières d'une longue série...

Et pourtant quand il était sobre c'était un homme merveilleux sensible et délicat c'est pour cette raison que je me suis obstinée à croire qu'une fois vivant ensemble il n'aurait plus de raison de boire, je serai à ses cotés et à 2 on ne se sent plus fort. Il avait fini par admettre qu'il avait un problème ou plutôt une fragilité envers l'alcool mais que c'était la séparation avec la mère de ses filles qui lui avait fait prendre de mauvaises habitudes, mais que grâce à moi il s'en sortirait qu'il allait arrêter etc etc...

Bref, nous avons fini par nous installer ensemble il y a un an en septembre 2019 et très vite j'ai vu qu'en fait il continuait de boire et cela devenait de plus en plus difficile à cacher en étant dans la même maison...

Aujourd'hui si je viens sur ce forum c'est pour essayer de comprendre, je vis un cauchemard car dans l'angoisse perpétuelle de savoir dans quel état je vais le retrouver en rentrant de mon boulot. Il a la chance de pouvoir travailler à domicile ce qui pour le moment permet de cache Cet été je me suis absentée 5 jours avec ma fille et lorsque je suis revenus c'était l'horreur, il m'a avoué avoir bu non stop de jour comme de nuit, j'ai été obligée de faire venir le SAMU un soir tellement il était mal, il a été hospitalisé mais malheureusement ressorti trop rapidement le lendemain avec un protocole de soins, sauf qu'actuellement pas de rdv avec un spécialiste avant novembre.

Depuis 1 an j'ai tout essayé la patience, la tolérance je me suis beaucoup instruis sur ce sujet, je l'ai encouragé, nous sommes allés voir un psy une fois tous les 2 et ensuite lui tout seul, rien n'y fait, par moments quand il est plusieurs jours sans boire tout est formidable. Pendant le confinement il s'est arrêté pendant 2 mois totalement pour mieux répondre par la suite.

Jusqu'à présent je cachais la réalité à ma fille de 18ans qui vit encore avec nous mais depuis elle a compris, à force de nous entendre nous disputer et surtout l'épisode de cet été en rentrant de l'aéroport où nous avons du prendre un taxi pour rentrer. Maintenant c'est une question de temps avant qu'il perde tout ce qui lui reste, il a aussi 2 filles de 11 ans que nous avons un w.end sur 2, et depuis vendredi soir il n'a pas déssoulé je gère donc ses filles... je n'en peux plus je suis épuisée et comme meurtrie. J'ai encore un tout petit espoir que le rdv avec un spécialiste en novembre puisse faire un miracle...

C'est une saloperie de maladie qui détruit tout y compris l'entourage...

Alors si je peux me permettre un conseil résistez et ne faites pas la même erreur en vous installant avec lui parce que s'il n'a pas décidé d'arrêter il continuera... des promesses j'en ai eu par centaines, j'avais une maison de "logement social" j'ai fait l'énorme erreur de la rendre et aujourd'hui je n'ai pas les moyens de me loger ailleurs dans le privé...

Bon courage et bonne chance, je sais que mes propos ne sont pas optimistes mais ton témoignage me fait trop penser à mon histoire.

Prends soin de toi surtout et protège toi....

Lilys - 16/10/2020 à 16h52

Salut Galadriel,

Même histoire que toi.

On s'aime fort fort fort et c'est le bonheur quand il est sobre, et l'enfer pour moi quand il boit.

Je n'avais pas non plus réalisé la gravité de la situation.

Moi je me suis installée avec lui depuis 5 ans maintenant. Ça a été très dur par période.

Quoi que tu décides, gardes toi toujours une porte de sortie.

Si vous vous installez ensemble, peux tu payer le loyer seule si jamais ça dérape ?

Ou pourras tu déménager rapidement ?

Le compte joint, pas une bonne idée selon moi, les alcooliques sont hyper dépensiers.

Une pièce où tu peux te réfugier dans ce nouvel environnement les jours où il ne se contrôlera pas ? (Perso j'adore ma salle de bain)

Dur dur de profiter des bons moments quand on est en colère ou triste de ce qu'il s'est passé la veille.

Aménages toi des pauses, il pense à lui quand il boit, pense à toi aussi.
T'as des hobbies, passions, passe-temps hors boulot ?

Profiter des moments de sobriété pour les trucs importants ou sociaux. Genre visite à la famille ou aux amis. Il faut prévoir un plan B aussi si jamais ça tourne mal, que tu sois seule avec lui ou en société... Une activité qui peut le détourner de son mauvais délire ça peut marcher parfois, adoucir la soirée.

Ne te sens surtout pas faible parce que tu pardonnes, tu n'es pas faible !
Au contraire, tu as vu clair et bien compris la situation.

Les promesses non tenues sont nombreuses chez les alcooliques. Les cachoteries et cachettes à boire aussi. Alors faut pas trop te formaliser quand il ment ou oublie.
J'ai filmé mon homme un soir de beuverie, et le lendemain quand il m'a innocemment demandé pourquoi je lui faisais la tête, je lui ai passé la vidéo de ses exploits de la veille.
Il s'est senti morveux et m'a promis de ne plus jamais m'insulter! Promesse non tenue bien sûre...
C'était pas le déclic escompté...

Ça peut être long et déprimant d'attendre le déclic. Patience, courage, et quand tu es à bout de force, soit tu trouves une nouvelle façon de te soulager et de respirer, soit tu le quittes.

Ton bail arrive bientôt à terme, as-tu déjà décidé de ce que tu allais faire ou pas encore ?

Bon courage.

Fred - 27/10/2020 à 21h39

Bonjour à tous,
Un seul conseil que je peux te donner malheureusement, le quitter.
Mais heures ment pour toi car il est impossible de vivre avec un alcoolique sans y laisser des plumes.
J'ai vécu 5 ans de cauchemard avec un alcoolique, passée 3 ans de harcèlement. Subi des procès et plaintes à déposer.
J'ai perdu mon job, ma maison et fait souffrir mes enfants à attendre et patienter.
J'esuis sous anti dépresseur depuis 3 ans et suivie par un psy 1 fois par semaine.
J'ai passé des années à l'accompagner chez le psy et addictologue.
Pour le. Meilleur et pour le pire Non
L'aider tu ne peux pas car même. La médecine ne peut pas.
Et personne ne t'aide, ni la justice, ni la médecine, ni la famille.
Tu es seule et à un moment tu craques.
Ne crois pas que l'espoir fait vivre, il peut faire mourir.
Prends soin de toi et non de lui
On peut échanger sur toutes ces situations si tu le veux.....

delphine - 29/10/2020 à 23h53

Bonjour

C'est une toute nouvelle situation pour moi, vivre avec un alcoolique abstinent.

Des personnes dans mon cas ?

Des conseils de vie à adopter ?

CDT