ALCOOL-IN

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN DE PARLER

Par Lucie30 Posté le 16/11/2020 à 16h12

Bonjour à tous,

Triste et désemparée.
Je m'excuse d'avance, le résumé va être long, mais je ressens le besoin presque « viscéral » de poser les choses par écrit.
Merci par avance de me lire.

Voilà 3 ans que je suis avec mon compagnon et je pense être arrivée à bout de notre histoire à cause de sa foutue addiction à l'alcool...
Une sacré maladie qui apparemment ne date pas d' il y a trois ans mais plus. Je l'ai appris plus tard..

Il y a des jours où tout va bien, j'ai l' impression de le retrouver comme au début de notre relation (gentil, drôle et aimant) et d'autres fois (encore plus souvent depuis le confinement d'ailleurs) ou je n'en peux plus ou je sais plus quoi faire pour l'épauler, l'accompagner, l'aider !!

NOUS n'avons plus de conversations normales ...Les projets n'en parlons même plus … j'ai peur d'avoir des enfants de plus en plus dans ces conditions qui ne changent pas et par ailleurs, il se met à découvert sans arrêt avec sa consommation (entre autres) ce qui ne l'aide pas à déstresser par la suite.
Il titube dans la maison, parle très fort, fait des monologues... me coupe la parole, cache ces bières en grand nombre (canette 50 cl x je ne sais pas cb), me réveille en pleine nuit alors que je travaille, m'insulte.
Il me ment et me dit qu'il n'a pas bu alors que j'ai juste à jeter un œil pour voir qu'il est bien ivre!!
Une fois il s'est même cogné la tête contre les murs.(une consommation sûrement cumulées à de la cocaïne malheureusement). Il m'a aussi déjà menacé de se suicider et m' a même envoyé une photo de corde alors que j'étais partie prendre du recul ailleurs.
Heureusement, il n'est pas passé à l'acte ! Dieu merci.

Je m'éloigne pour dormir dans une autre chambre la nuit, car il ronfle fort complètement bourré et l'alcool devient le parfum d'ambiance.. puis un autre jour (ou dans la même journée) dès que je lui fais part de mes inquiétudes ou autres que je m'énerve de désespoir n'arrivant pas à lui ouvrir les yeux. Il retourne les situations sur moi. Me dit que j' ai dit cela alors que non, m'insulte…. Me traite de menteuse(comme de la manipulation). Il devient paranoïaque, m'accuse de me faire berner par mes amis et qu' ils vont me dire de le quitter. Alors que je prends mes décisions moi-même. Personne ne le critique et je n' étale pas ma vie perso. Je n' en parle pas ou vraiment très peu a qui que se soit même ma famille n'est pas au courant de son addiction à l'alcool.
C'est invivable!! Ça altère complètement ces capacités psychiques et intellectuelles. Je ne le reconnais plus, il détériore la maison et le lendemain je nettoie.
Il a déjà perdu son permis de conduire une fois et a réussi à casser ma voiture ... Il y a 8 mois. Elle est partit à la casse.
J'ai eu peur pour lui ce jour là comme d'autres, heureusement il est rentré indemne Ouf !!
Parfois il s'énerve car je m'énerve en lui expliquant son comportement et en essayant de lui trouver des solutions et du coup il part faire des tours en voitures très impulsivement. il ne fait que des aller-retours en voiture dans la journée pour boire des bières en cachette alors qu' il me promet de ne pas aller en chercher ou en reprendre!!!

Je culpabilise de m'énerver et je me dis que je ne l'aide pas.. un vrai cercle vicieux !! Je lui ai mis des ultimatums a plusieurs reprises mais pas de changements…. Il me supplie juste de pas le quitter, que quand je veux partir, je dis n' importe quoi, que ca va aller mieux, j' y crois et.. rebelote…

Il y a un an et demi de cela, je l'ai quitté ne sachant plus quoi faire face à son addiction. Il s'est excusé, ma fait des promesses..
...j' y ai cru, je suis revenue.
Ma famille , s'en connaitre son pb avec l'alcool ne voulait pourtant pas que j' y retourne me voyant triste...

Pendant les trois ans, il a vu des médecins généralistes qui lui ont conseillé des médicaments pour l'alcool que finalement il ne prenait pas ou alors après avoir bu..., donc il vomissait... des gouttes pour l'anxiété aussi …
Il a vu des psychiatres mais il n'a pas persévéré mahleureusement .
Je l'ai accompagné dans un centre d'addictologie mais les rdv sont très espacés , les bénéficiaires sont livrés à eux même. Un rdv psy devait lui être attribué avec le centre mais si on ne les relance pas... rien.
Les hospitalisations compliquées... il ne le veut pas de toute manière car il dit que dans ces cas là on les bourre de médocs et on les prends pour des fous..... (j'ai parfois envie d'appeler le 15 mais je ne peux pas le faire de son plein grès)..

Je comprends pas comment il a pu en arriver là, comment j'ai pu cautionner cela. (l amour sans doute, mais toxique aussi). Je suis malheureuse de le voir se détruire, lui qui a tellement de potentiel.... du gâchis je vous le dis!!!

Aujourd'hui, épuisée j'ai envie de partir car je veux avance, même si je l'aime. Il me dit vouloir la même chose mais à un tout autre comportement.
J' ai peur de le laisser ,qu'il sombre plus... ça me rend malade mais je suis a bout. Un vrai mélange de tristesse et de culpabilité .

12 RÉPONSES

Angoisee41 - 20/11/2020 à 20h09

Bonsoir

Il faut fuir avant qu il ne soit trop tard. Vous n avez pas d enfant rien ne vous retient. Vous avez la solution mais il faut le déclic.

Choubidou - 27/11/2020 à 10h16

Bonjour Lucie 30

Je viens de passer 3ans avec mon cousin, alcoolique. J'ai vécu un peu la même chose que vous. Des hauts très hauts des bas très bas avec insultes et violence. On m'a souvent dit de penser à moi, de me protéger. Mais j'ai jamais eu l'impression d'avoir été entendue sur mon attachement mon amour ma peur bleue de le perdre. Alors je suis restée contre vents et marées, jusqu'au bout. Hélas l'alcool a eu sa peau cet été.
Aujourd'hui j'ai lu sur la codependance, je pense commencer à comprendre. Rester avec son conjoint en étant de plus en plus mal soi même ne peut pas aider. Penser à soi, trouver le courage d'aller bien peut par contre lui donner envie d'aller bien aussi. On peut avoir sa vie (logement travail amis sorties) et rester en contact avec son chéri. Comme ça on peut refuser le contact s'il est mauvais en profiter s'il est bon. Ce n'est pas de l'abandon!! Vous pouvez aussi aller dans des réunions (j'ai connu l'asso Vie Libre pour alcoolique et entourage c'est très bien pour échanger), peut être qu'un jour vous irez ou 2.
Bien sûr il n'y a aucune garantie de réussite puisque ça dépend aussi beaucoup de lui. Mais ce qui est sûr c'est que sombrer à 2 c'est pas une solution...

Plein de courage à vous.

Lucie30 - 27/11/2020 à 12h35

Bonjour Choubidou, Angoissée41,

Tout d'abord, toutes mes condoléances à vous Choubidou.
Je sais combien il est difficile de perdre quelqu' un de sa famille. Je suis de tout cœur avec vous.

Je vous remercie pour vos témoignages, cela me fait du bien de vous lire vous et les autres. En effet, même si toutes les personnes sont uniques, il y a des similitudes dans bcp de vos témoignages.

J' ai pris la décision de partir il y a peu... pas par gaieté de cœur évidemment..
Pas par lâcheté ou par abandon non plus.. loin de là mais plutôt parce que j'ai compris que même par amour il y a certains risques qu' a un certain moment après avoir tant essayer de provoquer le déclic chez la personne qu"on ne peut plus prendre..
Je n'ai pas encore d' enfant (et si un jour, j' en ai je ne peux pas prendre de risques de ce type..)et même si au bout de trois ans je pensais qu' avec mon amour et son amour son addiction a l'alcool aurait pu changer... la corde sans cesse fissurée et raffistolée s' est cassée pour de bon.
Je culpabilise énormément !!, ca me fait mal et malgré ce qu' on a essayé de faire pour qu' il s en sorte...(et parfois je me dis aussi que j en ai peut-être pas fait suffisamment..)
je ne peux plus vivre dans la peur de l 'avenir, le voir s' autosaboter comme cela.

De par son comportement je vois que visiblement que je sois là ou non... il n'a pas besoin de moi pour " aller bien" ni que je sois la ou partie pour s 'autodetruire" .C' est invivable de vivre comme cela sous le même toit même si on essaye de rassurer la personne dépendante à l alcool en lui montrant qu' "on va bien" , qu' on a confiance , en ne prenant que les bons moments et qu' il va y arriver.

Son comportement nous fait nous même perdre pied et être en colère et parfois c 'est sûr que ça ne lui rend pas non plus service. Mais c' est humain et c est que nos limites sont atteintes non ! ??

Aider, accompagner oui mais pas tomber en dépression à son tour comme ça m est arrivé il y a plus d' un an.
Ok c est une maladie, ok on essaye de l'en sortir, de s 'en sortir mais après... c'est lui qui décide de s 'en sortir vraiment ou non... je ne veux plus de mensonges et de chantage affectif les lendemains de ces cuites. Normalement quand on s excuse et qu on voit qu on dépasse les bornes on agit!

Bon courage à toutes et à tous!

Audrey01 - 29/11/2020 à 15h22

Bonjour Lucie

Je me retrouve énormément dans ton histoire.
Les soirées vécues avec des insultes, car c'est eux qui boivent mais finissent toujours par se retourner contre nous.
Même lorsque l'on dort et nous réveille en pleine nuit, pour me pousser à bout. Car l'écouter faire son monologue pendant des heures à un moment donné on n'en peut plus et on n a plus la patience. C'est humain.

Pour ma part plus ça va il n y a même plus d'excuses le lendemain et retourne les choses contre moi. Alors que parfois il ne se rappelle plus de tout.
Cela fait des années que je subis cela. Et je pense avoir tout essayé.
Mais les rechutes sont trop présentes.

Et le fait que je ne supporte plus tout ça, fait forcément que ma réaction n'est plus la bonne.

Donc tu as raison Lucie on peut aider etc mais on ne peut le faire a leur place et si cette relation apporte que de la négativité,des mensonges et rien qui te rend heureuse, c'est qu'il est temps de partir.

Je sais que c'est dur car je suis en plein dedans. Genre juste à l annonce..
C'est compliqué, mais pourtant je me dis qu'il va falloir être forte pour ne plus vivre cela même si ça me fend le cœur.

Tiens nous au courant

Lucie30 - 30/11/2020 à 12h04

Bonjour Audrey,

Bon courage à toi également. En effet rien n'est simple, mais avançons pour notre bien-être et le leur en quelques sortes aussi même si ça paraît contradictoire.. je suis là, si tu as besoin d' en parler également.

J' en suis à la phase : je déménage mes affaires avant qu' il ne rentre. Il est au courant depuis un moment que c'est terminé mais il était dans le déni mahleureusement (normal, j ai déjà posé plusieurs ultimatums me direz-vous et puis quand il est alcoolisé il entend ce qu' il souhaite). Maintenant il me supplie de ne pas partir, de rester, que je fais une bêtise, qu' on s'aime. Mais combien de fois il me l' a fait aussi !! Trop de fois sinon je serais toujours là.

C'est un vrai travail à faire sur soi- même.
Je ne pensais jamais en arriver à tout cela et vivre cela... la première et j'espère la dernière fois.
Il y a des moments où je me dis que je fais le bon choix et quand je vis les " scènes " je sais que je suis en colère, triste et que ça ne peut plus durer..., que je ne peux rien y faire ...et parfois 15 minutes après (quand je suis seule souvent)je culpabilise et je repense à tous les bons moments et c' est comme ci je ne revoyais plus que les bons moments car il y en a eu malgré tout.
Ça fait tellement mal ! Mais je persévère, j essaye de ne plus penser et de me mettre en mode ROBOT.

Audrey01 - 30/11/2020 à 22h57

Bravo Lucie
Tu penses à ton bien-être avant tout et tu as raison car on se passe souvent en dernier plein dans ce genre de situation.

Dans ton texte je comprends tellement ces moments où on culpabilise et on se demande si on fait bien
Et quand on vie ces moments pour moi de cauchemar où je me dis c'est sûr je quitte le navire.

Tu déménages où du coup si vous viviez ensemble ?

Pour ma part après le week-end pourri qu'il vient de me faire passer c'était décidé et pour lui aussi quand il était alcoolisé.

Mais une fois à jeun il me supplie de rester, il est trop mal etc cela me fait mal au cœur car c'est une maladie etc . Il est près à de nouveau faire ce qu'il faut. Mais j avoue être perdu. C'est une fois que je parle de concret qu'il veut faire quelque chose. Et parfois les efforts de comportement dure que 4 jours avant de nouveau le prochain week-end. Bref complètement perdu. Puis notre fils plus notre maison + mariage n arrange rien à me faciliter la démarche.

En tout cas bravo à toi qui a choisi le bonheur, une vie plus sereine où tu pourras penser à ton bien-être.

Lucie30 - 01/12/2020 à 14h25

Bonjour Audrey,

Merci, ça y est oui, j' ai déménagé dans un appartement que je loue près de mon travail.

Je comprends totalement, que ça te fait peur et surtout mal au cœur... on en arrive à des situations ou ça en devient presque paralysant. Et on ne sait plus quoi faire et comment faire, rester ou pas!? Pose toi la question pour qui tu restes? Toi, lui ? Les deux? Parce que tu l' aimes oui c est sûr ..mais pas au détriment de ton bien-être. Je pense que l'amour ce n 'est pas cela, c' est entres autres : s' entraider et s ' unir mutuellement (à deux/ pas seule)pour se faire grandir et avancer dans le vie. Non ?

Honnêtement, je ne sais pas si c'est bien ou mieux car je me sens vidée et triste et que parfois ça me traverse encore l' esprit de vouloir y retourner car je ne pense qu' aux bons moments mais non ... Il ne le faut pas .. ça recommencera...je me le refuse car je serais à nouveau à contente mais aussi en colère et à plat et ça ne l'aidera pas non plus.

Dans cas là, je tente de me raisonner et de me dire que je ne pouvais plus attendre que les années défilent, attendre de ne plus avoir peur et surtout attendre après qqn qui me fait que des fausses promesses d'arrêter... en vain.Il y en a tellement eu. Osciller avec ces émotions et les miennes passer de la colère au déni-stop. C' etait clairement devenu une relation compliquée

Je l' ai eu au téléphone récemment car il m'a appelé. J' ai répondu. (j'aurais peut-être pas dû)
Il est triste lui aussi et ça me fait mal au cœur...mais c' est encore et encore des promesses et des belles paroles pour rien... même si ça met le doute une énième fois j'avoue..
Ce qu' il faut comprendre je pense, c'est que c'est aussi du chantage affectif, je m'en rend compte plus aujourd'hui avec le recul sur les événements.

Espérons qu' il apprenne et comprenne avec le temps et qu' il s' en sorte.

Audrey01 - 01/12/2020 à 21h59

Lucie,

Merci pour ton message.
Lire une personne qui vit les mêmes choses avec un temps d'avance ou un courage d'avance^^ fait du bien car on est tellement compris contrairement à notre entourage qui ne s imagine pas a quel point ce n'est pas si simple.

C'est vrai qu'au fond je pense que je reste pour lui et ce que nous avons construits. Et lui s accroche avant tout pour pouvoir voir notre enfant tous les jours et ce qu'on a, ce qui ne sera pas le cas si l'on se separe.

La solitude fait peur et en même temps on s occupe plus d'eux, que l'inverse. Sinon on ne serait pas malheureuse comme cela.

Le chantage affectif met des doutes et fait rester en effet.
Même quand il est absent pour le travail on a tendance à s appeller notamment pour notre enfant et ça n'aide pas a faire une cassure et prendre ses distances. Je sais que moi il continuerai aussi à m appeler.

Courage à toi et rappelle toi toujours pourquoi tu l'as fait.
Puis même si tu as des moments plus durs, d'une c'est normal et de deux dans tous les cas tu en aurai également en étant resté avec lui.
Le temps effacera ces douleurs et tu pourras goûter au vrai bonheur.

Lucie30 - 03/12/2020 à 18h10

Audrey,

Bon courage, il y a toujours des solutions et même quand il y a un enfant. Un enfant est toujours plus heureux aussi de voir ces parents épanouie je pense.
Prends le temps qu' il te faut mais ne t' oublie pas car à la longue c' est épuisant !
Dommage on ne peut pas s' échanger de mail pour discuter.

Audrey01 - 05/12/2020 à 00h05

Lucie,

Oui tu as raison. Et j'ai pensé au "plan b" si je souhaite me séparer mais cela sera pas simple et long.

Oui c'est dommage qu'on ne puisse parler par message privé,il n y aurait pas de solution ? (Question aux administrateurs ?)

Cette semaine de la gentillesse de sa part pour que je reste. Mais j'attendais l arrivée du week-end. L'alcool est toujours présent et son mal-être du fait d'être sur la sellette, ne l'aide pas et le rend maladroit dû à l'alcool notamment.
Car je vois et assiste à tout ce que je n'aime pas (comme les insultes qu il me dit lorsque je souhaite tout simplement dormir) et nous sommes que vendredi soir...

Donc dis toi que tu as bien fait et c'est ce que tu dois penser en me lisant . Tu peux te dire "au moins je ne vis plus ça et peux passer une soirée tranquille ".

Car c'est clair c'est épuisant

Lucie30 - 07/12/2020 à 13h10

Coucou Audrey,

Et non je ne vois pas comment s échanger nos contact car ici. les administrateurs ne laissent pas passer d' adresses mails ou autres.
Je comprends tout ce que tu écris, pense à toi. J' espère que ça va depuis...

..

Audrey01 - 13/12/2020 à 15h56

Coucou Lucie
Notre relation c'est que hauts et des bas et dont pas mal de disputes.
Pour ma part c'est toujours lié à sa consommation d'alcool et lui par rapport à moi qui lui reproche etc.. sans fin
Parfois des week-end où je veux me séparer il se met à être sympas le dimanche soir et lundi puis après tout ce que je ne supporte pas revient.

C'est décevant et sa consommation n'a pas diminué alors que les problèmes viennent de là.

Je ne sais pas quoi faire. Puis il y a Noël. On avait dit non pas ensemble puis lundi m'a demandé s'il pouvait venir dans ma famille j'ai dit ok. Mais ce week-end il a fait de la m**** encore donc je ne sais plus.
C'est quand je lui dis on fait l'annonce de la vente de la maison qu'il se met à faire des efforts.

A part une cassure nette je ne vois pas car il y a tout un peu d'attachement et encore plus envers ce qu'on a construit mais là situation ne

s améliore pas vraiment. A part des reproches mutuels.
Que faire !?!

Et toi ça va? Tu le vis comment ces temps ci?