

## VIVRE AVEC UN DÉPENDANT À L'ALCOOL

---

Par [mu\\_mu](#) Posté le 27/11/2020 à 18h16

Bonjour,

Pas facile pour moi d'écrire ces quelques lignes.

Je vis depuis plus de 10 ans avec un homme dépendant à l'alcool et ces 10 années à ces côtés m'ont épuisé moralement et physiquement....

Sa consommation est quotidienne (en moyenne 1 demi bouteille de whisky par jour, souvent plus...rarement moins), pendant les vacances, il ne dessaoule pas et en temps de confinement, c'est juste invivable !

La plupart du temps, il est trop alcoolisé pour se rappeler d'aller chercher ses filles à l'école, il cuve sur le canapé pendant que je jongle entre mon boulot à plein temps (nous sommes tous les deux free-lance à la maison) et mon rôle de maman. Evidemment, il ne m'aide pas pour les devoirs, douches, coucher le soir et et sorties au parc...il cuve.

Quand il boit, son côté narcissique et ses "mots" sont exacerbés, je courbe le dos, je sais que c'est "l'alcool" qui parle... Je n'ai aucune issue possible, il refuse d'admettre qu'il est dépendant, il refuse même d'aller chez le médecin de peur qu'on lui diagnostique quelque chose.

Je ne peux pas/plus l'aider et je suis en train de sombrer avec lui....

Et si je le quitte ? Je laisse mes filles en garde partagée à un homme qui boit ? Incapable de passer une seule journée sans alcool ? J'ai peur pour elles...il n'est pas violent physiquement même si je me suis déjà retrouvé à 2 reprises avec un oeil au beurre noir (ses mots étaient tellement violent, j'ai craqué, on s'est battu....)

Mais comment les protéger elles de ses mots blessants, de ses black-out quand il a bu ?

Evidemment je n'invite plus mes amis à la maison, j'ai honte de son comportement, il est incapable de maîtriser sa consommation et au bout de 2 heures, il est odieux.

J'ai le sentiment d'être piégée dans une relation à trois et à tous les coups c'est l'alcool qui gagne !

Et le pire dans tout ça, c'est que je sais au fond que sans la bouteille c'est un très bon père, un bon mari...mais l'homme alcoolisé est plus souvent présent dans mon quotidien, et lui je le déteste !

Ma charge mentale est à son comble, la dépression me guette du coin de l'oeil...je suis fatiguée...

## 4 RÉPONSES

---

[Lilou17](#) - 01/12/2020 à 23h19

Bonjour

Votre témoignage m'a parlé alors j'ai eu envie de partager ...

Je suis en couple depuis 10 ans aussi avec ma compagne. Au départ il n'y avait pas vraiment d'alcool ... Puis on s'est mis en appart et là ça s'est gâté... Elle s'est arrêté de boire pendant 1 an environ puis un jour elle m'a dit je peux boire une bière pour fêter ton diplôme ... Et là c'était reparti une de temps en temps et maintenant c'est 3 à midi 3 le soir et du vin à table. Alors oui ce n'est pas de l'alcool fort , on est loin de la Demi bouteille de whisky...

Mais finalement peut importe le résultat est là on se dispute tout le temps, on a plus de moment de partage ni d'intimité, elle ne fait rien ou presque a la maison je dois tout gérer tout le temps ...on passe pas un soir sans apéro ... Et elle me sert (pour se déculpabiliser je suppose ...)

Et des que je tente un dialogue bha c'est des mots durs et blessant, je ne vois plus d'issues possible.

Nous devons nous marier dans 6 mois et je sais plus ...

On a pas d'enfants encore mais on est en plein parcours de PMA et selon elle c'est un passage parce que ça va pas bien ... Mais ça va passer mais la j'y crois plus j'ai plus la patience... Je l'aime mais je souffre plus de soirée comme avant , rentrer du boulot est un moment de stress pour moi.

En plus elle est en arrêt depuis 10 semaines alors ça commence à être compliqué ...

Je sais plus comment gérer elle comprend pas que ça me fais du mal ... elle n'est plus violentes avec moi ... Elle l'un été avant d'arrêter la première fois et maintenant quand je lui dis qu'elle a un soucis elle me dis non je bois pas a outrance et en plus je suis plus violente avec toi ... Alors je sais plus quoi faire ... J'ai pris rendez vous avec notre médecin généraliste lundi prochain ... J'ai longtemps hésité mais je me dis que j'ai plus rien a perdre ...

En tout cas bon courage a toi. Essaye de prendre du temps pour toi surtout et de ne pas t'oublier et de trouver du soutien ...

#lilou17

---

**MorganeM - 02/12/2020 à 16h49**

Bonjour,

Je suis dans une situation semblable à la vôtre, en couple depuis 15 ans, 2 enfants en bas âge et il est alcoolique depuis 3 ans. Malgré qu'il ait fait 5 cures, il retombe toujours dans l'alcool et notre vie devient un enfer, il n'est pas violent mais agressif...

Malgré l'envie de vouloir l'aider, je n'en peux plus, j'ai donc entamé il y a quelques semaines une demande de divorce ne pouvant plus supporter cette situation... j'ai bien sûr précisé à l'avocat qu'il n'était pas question qu'il ait la garde de nos enfants dans ces conditions... L'avocat m'a rassuré en me précisant qu'un juge pouvait statuer en notre faveur et ne lui accorder qu'un simple droit de visite (par exemple 2h tous les 15 jours) avec l'accompagnement d'une tierce personne ou à défaut dans un endroit neutre accompagné de psychologue...

Pour cela, il faut bien sûr prouver son alcoolisme et la dangerosité sur le fait de pouvoir garder vos enfants (attestations de l'entourage, photos, vidéos...)

Je vous souhaite bon courage pour la suite.

---

**Lennie05 - 07/12/2020 à 10h56**

Bonjour , pour ma part je vis avec mon conjoint alcoolique depuis 3 ans . Il est devenu très agressif et même un peu violent . Il me poussait à bout , je finissais par lui mettre une claque . Ces mots étaient trop durs . Et du coup il commençait à me pousser etc etc etc... un jour il a fini par savoir un accident de voiture ,blessant grièvement une dame . Il s est arrêté deux semaines et a repris de plus belles . Je ne supportait plus de le voir dans cet état et je sentais que cela jouait sur mes émotions, ma vie , ma liberté. Alors je l ai quitté. Et il a arrêté de boire à nouveau . Alors on s est remis ensemble . Et hier il a rebu et comme a chaque s est excusé mille fois pour que je ne le quitte pas à nouveau . Il fait des séances d hypnose , va voir des psys. Je vois bien qu il est conscient . Mais la question qui me perturbe le plus et aussi quand je lis vos témoignages c est " pourquoi nous infligeont nous ca ? " y a t il des témoignages de couple qui s en sorte ? Je perds espoir et je me noie dans ses mensonges , son chantage affectif , ses promesses . Combien d annee sommes nous prêts à perdre dans notre seule vie ? Comme vous mon conjoint est super quand il est net . C est pour ga que j y suis encore . Mais au final , c est plutôt rare . Il se calme quand il sent qu il me perd . Je le vis presque comme de la manipulation. Et je me dis qu apres tout , l alcool fait sûrement ressortir son " lui " enfoui et fait donc bien parti de lui . En tout cas je ne veux pas passer trop de temps comme ça. J'ai perdu espoir et j ai bien peur de me casser la gueule a chaque fois avec lui . Reste à me trouver la force de le quitter sans culpabiliser..

---

**mu\_mu - 08/12/2020 à 17h42**

Merci pour vos témoignages, je me sens moins seule...même si je ne souhaite à personne ce que je vis au quotidien !

Malheureusement, personne n'a jamais réellement "constaté" la gravité de son alcoolisme ou plus précisément personne ne veut en prendre la responsabilité.

Il n'a jamais entrepris la moindre démarche pour se soigner car il est convaincu qu'il n'a aucun problème.

J'ai interpellé à plusieurs reprises ses frères et soeurs sur le sujet mais aucun d'eux ne veut intervenir, ils minimisent tous la situation, une de ces soeurs m'a même répondu que ça ne l'a regardait pas...sujet clos !!!

J'ai interpellé un ami à lui, qui a eu les mêmes problèmes d'addiction, mais pareil, il n'arrive pas à lui parler, mon compagnon ayant un caractère très fort, il est difficile de parler de sujet "qui fâche" avec lui.

Et si on se sépare, je ne sais pas comment "prouver" son alcoolisme (à part photographier les cadavres de bouteilles qui s'accumulent dans notre garage, mais ce n'est pas une preuve flagrante).

Lorsqu'il est à l'extérieur, il est dans la maîtrise de son image : le drame étant qu'on travaille tous les deux en free-lance à la maison, personne d'autre pour "constater" et donc une liberté pour lui de boire à toute heure de la journée...et bosser avec une personne alcoolisée à côté de soi, ça rajoute une bonne dose de stress à mes journées déjà bien chargées.

Je n'ai pour le moment pas de solution à cette vie qui ne me plait plus du tout, j'avance pour mes deux enfants...et je m'accroche à un infime espoir qu'un jour il aura le déclic pour aller se soigner,...et le seul pour moi c'est la maladie : je pense que ça sera le seul déclencheur pour qu'il arrête de boire...