

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### MON CONJOINT A UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL

---

Par Lokinina Posté le 09/01/2021 à 17h34

Bonjour,

Mon conjoint a un problème avec l'alcool mais vit dans le déni de son problème. Nous sommes ensemble depuis 4 ans et ça ne s'arrange pas, il peut passer une journée sans boire à ma demande mais ne peut pas s'empêcher de dire qu'il boirait bien l'apéro, il ne peut pas s'empêcher d'y penser, d'en parler. Je l'ai mis au défi de ne pas boire pendant une semaine et il n'a pas réussi. Je me sens impuissante à l'aider car lui ne voit pas son problème. Aujourd'hui, je suis allée faire les magasins avec une amie, je suis rentrée à 15h et il était fortement alcoolisé. J'ai essayé la manière douce, la manière forte mais quand je lui interdis de boire, il me ment et boit en cachette. Je ne sais pas combien de temps je vais tenir comme ça malgré l'amour que j'ai pour lui. Il n'est jamais agressif mais j'ai l'impression de ne plus jamais le voir non alcoolisé, il rentre du travail, il boit directement. En fait j'ai l'impression de ne pas lui suffire et qu'il s'ennuie avec moi au point de ne pas pouvoir s'empêcher de boire. Il essaie de réduire mais seulement pour me faire plaisir pas parce qu'il pense qu'il a un problème. Je ne veux pas partir mais en même temps je ne vois pas d'autre issue, je veux avancer dans ma vie, avoir un enfant et je sais que si il ne change pas c'est impossible. Comment l'aider alors que lui ne voit pas le problème? Je suis à bout et je commence moi à devenir méchante avec lui à force

Merci de votre écoute et de vos conseils,

### 3 RÉPONSES

---

**Ella** - 11/01/2021 à 22h33

Bonsoir Lokinina,

De mon expérience, je crois que c'est très compliqué d'aider une personne qui ne veut pas s'aider elle-même. Je crois qu'en couple, on s'accompagne mais on ne fait pas à la place de l'autre.

Je comprends ce que tu ressens et que tu deviennes méchante, je l'ai senti aussi.

Moi j'essaie d'avancer de mon côté, pour être bien avec moi-même et savoir ce que je veux pour ma vie (ce qui n'est pas toujours facile !). Les podcasts de développement personnel, comme "change ma vie", m'ont beaucoup aidée à y voir plus clair dans ma relation et dans la vie en général. Se poser les questions en les recentrant sur soi permet d'avancer : qu'est-ce que je veux pour moi ?

Je suis passée par la phase "contrôle" et je me suis rendue compte que je portais une charge mentale énorme, je n'en pouvais plus; et depuis j'essaie de m'en détacher et ça fait tellement de bien. Je me détache de lui, et j'espère toujours que cela va évoluer positivement, mais je sais que si ce n'est pas le cas, je ferai ma route sans lui.

J'espère que ces mots ont pu t'aider un peu !

Courage et prends soin de toi

---

**Lokinina** - 12/01/2021 à 17h35

Bonsoir,

Merci beaucoup de votre réponse, ça m'aide de savoir que je ne suis pas la seule dans cette situation. Je sais que je dois lâcher prise car ça me pèse beaucoup psychologiquement mais j'ai beaucoup de mal. Effectivement la charge mentale est énorme et je crois que je suis arrivée à un point de rupture et je me dois à moi de lâcher prise et de me concentrer sur moi. Je vais essayer les podcasts de développement personnel ça ne peut que me faire du bien. J'arrive pas à défaire de cette colère que je ressens contre lui, alors que je sais que c'est une maladie mais j'arrive pas à ne pas lui en vouloir de choisir l'alcool plutôt que nous.

En tout cas je me fais un devoir en cette nouvelle année de plus penser à moi, de faire de nouvelles activités seules ou avec mes amies et effectivement, même si je rêve que les choses évoluent positivement, dans le cas contraire, j'avancerais sans lui.

En tout cas merci beaucoup de la réponse, j'ai tellement honte que personne n'est au courant et je me sens très seule face à tout ça.

---

**Joie** - 12/01/2021 à 21h56

Bonjour.

Je comprends ton désarroi.

J'ai moi-même un ex conjoint qui est dépendant à l'alcool. Cela a été difficile pour moi.

Je suis passé toutes les étapes chantage controle deni ...

Et puis un jour il a rencontré un médecin addictologie qui m'a conseillé d'aller à un groupe de soutien pour les famille de malade dépendant.

Je n'y suis pas allée toute de suite moi j'allais bien.

Et puis par hasard j'ai rencontré une personne de ce même groupe... il m'a fallu du temps pour cheminer et attekndre mon fond à moi.

Un soir en finissant mon travail à 22h (horaires d'internat) je me suis effondrée. je me suis retrouvée au urgences et j'ai eu mon 1er dé clic je ne peux pas continuer sinon je vais perdre ma fille de 2 ans.

---

J'ai été en réunion pour les familles. Quel soulagement j'ai pu rencontrer des gens qui écoutent sans juger ni couper la parole. Qui ont vécus la même chose que moi.

Mon ex conjoint a eu une autre phase d'abstinence à ce moment là je suis tombé enceinte de notre 2eme enfant a 4 mois je grossesse rechute. Et la j'ai senti que soit c'était lui ou mais je ne pourrais pas survivre. J'ai appliqué le programme du groupe de soutien je suis partie avec ma fille.

Avec le recul j'avais fait le nécessaire pour être au clair avec moi-même et savoir ce que je voulais.

4 ans après je continue à aller en réunion et a travailler sur moi.

J'ai découvert que dans ma fille il y avait plusieurs alcooliques et que je n'étais pas arriver là par hasard. Pourquoi je voulais sauver l'autre?

La 1ere personne dont je dois m'occuper c'est moi.

Je ne dois pas être en couple pour sauver l'autre je dois apprendre à prendre soin de moi.

Je n'ai pas de conseil à te donner car tu seule sais ce qui est bon pour toi.

Ce qui m'a sauvé c'est de trouver des gens qui ont vécu la même chose que moi.

Prend soin de toi

---