

### JE SUIS VIDÉE

---

Par [Soja](#) Posté le 19/02/2021 à 17h35

Bonjour,  
J'ai 45 ans et suis mariée depuis bientôt 20 ans. J'ai 2 enfants de 16 et 18 ans.  
Voilà, je me lance.  
Mon mari, âgé de 49 ans, depuis environ 7 ans à commencer à boire. Au début, c'était plus festif qu'autre chose.  
Mon fils et ma fille étaient amis avec les filles d'un gérant de café. Le café est juste à côté de chez nous.  
Mon mari a fait connaissance avec le père des copines de mes enfants. Ils se sont tout de suite bien entendus. Mon mari a commencé à passé beaucoup de temps dans ce café.  
Au début, il buvait une bière ou deux. Très vite, il a commencé à boire plus et a passé plus de temps là-bas. Les enfants étaient souvent chez le patron du café car le logement était au dessus du café. Moi je me suis prise d'amitié avec sa femme qui vivait des moments difficiles car son mari boit beaucoup également.  
Mon mari a commencé à ne pas rentrer dîner avec nous. Il ne prevenait jamais, pas de message, nous on attendait.  
Les disputes ont commencé.  
Je ne comprenais pas pourquoi, il ne prevenait pas lorsqu'il ne rentrait pas manger avec nous. Tout était prêt et nous on attendait.  
A chaque fois, mon mari me disait de ne pas m'inquiéter car il n'était pas loin et en plus c'était généralement que des hommes qui fréquentaient ce lieu.  
Simplement, pour moi, c'était dur. Lorsqu'il rentrait, il était bien alcoolisé. Pas prévenir c'était irrespectueux, c'était oublié qu'il avait une famille.  
J'ai essayé de lui faire prendre conscience que c'était très dur pour moi, pour les enfants. On est passé par diverses phases : disputes, pleurs, réconciliation avec toujours des promesses que ca allait s'arranger.  
D'autres fois, c'était du déni de sa part, c'était moi qui avait un probleme...  
Et puis, mon mari pouvait passer de longs moments sans boire et puis d'un seul coup boire à outrance. Je ne comprenais pas ces changements de tempérament.  
J'ai menacé de le quitter. Durant les premières années, les disputes étaient violentes pas physiquement mais psychologiquement. Ca m'a bien détruite. J'ai pensé à me suicider. Ma mère s'est suicidée, j'ai pensé que c'était peut être héréditaire.  
Mon mari ne voulait pas que je le quitte et je m'en sentais incapable de toute manière.  
Mes enfants ont commencé à culpabiliser, ils pensaient que c'était de leur faute car c'est eux qui avaient, par le biais de leurs copines, présenté le père de leurs copines. Mes enfants ont cessé de voir leurs copines et se sont fâchés avec elles. Mes enfants pensaient qu'en faisant ça, leur papa cesserait d'aller au café. Ca n'a pas été le cas.  
Il y a un peu moins de deux ans, il n'est pas rentré de la nuit. Pas d'appel, de message de sa part. Mon mari m'a toujours exprimé son amour, s'est toujours excusé de son comportement. Seulement là, ça a été très dur à vivre. J'ai tenté de l'appeler toute la nuit, j'ai erré dans les rues de ma ville, en vain. J'ai appelé tous les hôpitaux. Au petit matin, à l'heure de l'ouverture du café, je suis allée trouver la femme du gérant. Elle a réveillé son mari qui m'a dit que mon mari avait fini la nuit chez un de leurs copains et qu'ils avaient trop bu. Je suis allée le chercher et ne suis pas allée travailler. C'était tellement suréaliste. J'ai prévenu mes enfants et mon mari que je partais quelques jours, que j'avais besoin de réfléchir. Je suis partie sur notre petit bout de terrain dans notre mobile home à une heure de chez nous. Il n'y avait pas d'électricité et pas d'eau chaude mais qu'est ce que je me suis sentie bien. Mes enfants m'avaient donné leur accord et ils savaient que je ne les abandonnais pas et que c'était pour mon bien. Mon mari est venu à 3 reprises me chercher. Il m'a dit qu'il regretta, qu'il ne savait pas pourquoi il faisait n'importe quoi, qu'il se faisait embarquer par ses copains. Bref, au bout de sa troisième venue, je suis repartie avec lui. Il m'avait promis qu'il allait changer, faire attention... Un mois plus tard, il a recommencé. Cette fois ci quand il est rentré à 9h au moment où je devais partir travailler, j'ai eu un accès de violence, d'abord contre lui, puis contre moi. J'ai pris un couteau.  
Après cela, c'est lui qui est parti quelques jours. Et puis comme pour la première fois, j'ai accepté ses excuses. Il m'a dit qu'il allait essayé de se faire aider auprès de professionnels de la santé. Il n'a jamais vu personne, pas à ma connaissance, mais il achangé. Il buvait moins mais dès qu'il buvait c'était avec excès. Il ne buvait plus qu'une fois, voire deux fois dans la semaine. Alors de quoi je me plaignais? Paradoxalement, il essaie de manger bio, fait de la méditation, du yoga, lit des livres sur le développement personnel. Il est toujours en train de s'enrichir intellectuellement. Il a une très bonne relation avec nos enfants et dit m'aimer.  
Mon mari a été victime il ya deux ans d'un braquage assez violent sur son lieu de travail. Il s'est vu mourir. Je me suis dit que nous allions passé par des moments difficiles et qu'il fallait que je sois forte. J'ai été là, je l'ai soutenu, encouragé.. Mon mari n'a toujours pas pu reprendre le travail. Alors, on a continué notre vie avec de bons moments et d'autres gâchés par son comportement que je juge égoïste, je sais qu'il ne faut pas juger.  
Le mois de décembre a été catastrophique. Janvier, il a fait le mois sans alcool. Je l'ai trouvé bien. Et puis, depuis début février, à 3 reprises, une fois chaque semaine, il est rentré fortement alcoolisé bien après le couvre feu, sans prévenir d'où il se trouvait. De plus, ces fois ci, il avait pris la voiture. Les cafés sont fermés mais derrière les rideaux de fer, la vie continue.  
Je me sens démunie, vidée. J'ai perdu tout espoir de retrouver l'homme que j'ai épousé.  
Ca ne me rend plus triste au point de vouloir mourir mais je me sens aigrie.  
Je ne sais plus quoi faire.  
Je ne parle pas de mes problèmes ou très peu mais là, depuis ce matin, je fais des recherches sur internet car j'ai besoin d'aide et de pouvoir échanger avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires.  
J'ai été longue, j'en suis désolée.  
Merci d'avoir pris le temps de me lire et bon courage à vous tous, car si vous êtes en train de me lire, c'est que vous aussi vous vivez des moments douloureux.  
Merci

## 6 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 23/02/2021 à 15h25

Bonjour Soja,

Finalement vous avez pu publier votre long témoignage 😊 Merci d'avoir pris le temps de nous le reproposer et désolé encore une fois qu'il ne nous soit pas parvenu la première fois.

Vous êtes accaparée par les hauts et les bas de votre mari. Il est très important que vous puissiez en parler, notamment de vos ressentis. Je vais faire très court et ne vous proposer qu'une chose en plus de continuer à écrire dans ce forum : essayez de vous joindre à un groupe de parole de l'association d'entraide pour l'entourage Al-Anon/al-Ateen. Avec la pandémie elle a mis en place des groupes de parole à distance. Voici son site internet : <http://al-anon-alateen.fr/>

En espérant que cela puisse vous aider.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Soja** - 23/02/2021 à 16h17

Je vous remercie,

vous m'avez aidé à poser mes mots et enfin pouvoir commencer à raconter mon histoire. Il est vrai que par écrit c'est plus facile pour moi cependant, je pense qu'il est enfin temps et surtout que je suis prête pour en parler réellement et je vais suivre vos conseils. Merci bien

---

**Québécoise** - 06/03/2021 à 02h09

Bonjour,

Les premières fois que j'ai essayé d'en parler, je n'ai rien pu faire que pleurer. C'est un bon début! Que vous mettez des mots, enfin!

Des ado, un homme alcoolique..... votre santé est importante, votre vie est importante! Vous avez tout donné et essayé, il est temps de penser à vous et de vous guérir. Prc qu'on devient malade.

J'en sais bcp sur le sujet, comme vous j'm un alcoolique.

Je vous envoie pleins pleins de réconfort, de douceur (on en a tellement besoin) de force. Continuer et persister à vous donner de l'attention pour guérir de cette maladie, l'alcoolisme. Bize

---

**Enomel** - 13/03/2021 à 22h03

Québécoise

J'ai lu beaucoup de tes commentaires dans d'autres conversations et j'avoue tu inspires je pense beaucoup de personnes ici.. dont moi j'espère pouvoir venir à bout de ça je pense être dépendante affectives pour faciliter les choses car je ne peux m'empêcher et il le sait de pouvoir l'appeler une journée sans parler à mon mari je ne sais pas faire un peu comme une personne qui fume elle a sa clope du matin et du midi enfin vous l'aurez compris des rituels et ben pour moi je sais un peu la même chose pour les appels envers mon conjoint la journée mais comme la journée il ne boit pas ça va.. mais souvent je fais les reproches à ce moment là.. même si j'ai réussi à tenir deux jours la dernière fois de faire comme ci de rien c'était passé mais sais plus fort que moi pour lui il pensait qu'il rêvait donc n'avais pas eu l'idée de m'en parler ou de s'excuser voilà je me suis miné le moral pour rien encore cet fois ci.. j'espère que pour vous ça va mieux j'avoue que j'attends d'avoir la maison pour voir si ça change et de pouvoir avoir plus ce moment tranquille pour moi avec ma baignoire j'adore les bains et j'ai hâte d'avoir cette bulle qui me permettra peut-être de souffler plus facilement avec le jardin etc.. bon courage à tous

---

**Québécoise** - 17/03/2021 à 02h26

Bonjour Enomel,

Je ne sais pas si on développe la co-dépendance en étant avec un alcoolique, ou si inconsciemment on va vers qqun qui fait ressortir ce qui dormait en nous.

Je te comprend! Quand je suis fâchée, je rumine et me répète en boucle les paroles blessantes et le mauvais ton sur lequel il a pu le parler. C'est de l'ivresse mentale, pendant qu'on s'obsède sur l'autre on sécrète pleins d'hormone et ça devient un cercle vicieux. comme lorsque que tu l'appelles.

La dépendance c'est de rester sur qq chose qui n'est pas indispensable et même nuisible, d'y tenir, et par ce fait on l'alimente.

Comment briser ça?! J pense que c'est comme pour l'alcoolique qui doit toucher son vrai bas fond. Pour n'importe quoi le cerveau va

---

vers ce qu'il connaît , c'est plus facile que l'inconnu, et ce qui lui donne du positif, meme si c'est tordu. Tant que le negatif ne l'emporte pas a l'unanimité mega clairement , on y retourne.

Je suis avec depuis 11 ans. J'ai choisi les montagnes russes comme relation,(up and down) pas l'océan pacifique (tranquil). Voila ma responsabilité....

Continu d'en parler et t'informer sur ca , ca aide pour soi et envers l'autre.

On lâche pas , courage !

X

---

**Soja - 18/03/2021 à 10h07**

Bonjour, j'ai écrit pour la première fois il y a un mois.

Le mois de février a été horrible. La semaine dernière, j'ai à nouveau demandé à mon mari de se poser pour discuter.

Nous avons pris une feuille et un stylo. J'ai fait une colonne "causes dégradation de notre relation", une autre "conséquences" et enfin une troisième "piste d'amélioration".

C'est la première fois que nous faisons cela.

Ca a été très producteur et finalement les raisons principales étaient bien liées aux sorties alcoolisées, au fait de ne pas prévenir... Mon mari est conscient qu'il a un problème. Pour le moment, il pense pouvoir le régler seul. Moi, je n'y crois pas une seconde. Malgré toute sa bonne volonté, il a besoin d'être aidé. J'ai pris conscience que je ne pourrais seule, le sauver et aussi, que je n'étais pas responsable de ses choix. J'ai éprouvé un grand soulagement je ne sais pourquoi. Pourquoi à ce moment-là? C'est peut-être de l'auto défense.

Je suis consciente que ca recommencera mais je pense que je réagirai différemment maintenant. Je ne sais comment vous l'expliquer. Avant, je me disais qu'il le faisait exprès, que c'était voulu de ne pas prévenir, qu'il ne devait pas m'aimer autant. Aujourd'hui, je pense que ce n'est pas lié.

J'ai fait une séance d'hypnose vendredi dernier pour arrêter de fumer. J'avais déjà fait cette démarche il y a plus de deux ans et j'avais stoppé dès la première séance.

Avec toutes les disputes, j'avais repris il y a 3 mois. Lorsque j'ai rencontré mon hypnothérapeute, qui est psychanalyste de formation, je me suis rendue compte que j'avais pas mal de choses à régler. Bon, j'ai pas refumé et pas envie de fumer.

J'y retourne dans quelques jours pour travailler sur la gestion des émotions et du stress. Je pense que ça va m'aider.

J'ai informé mon mari que je voyais un professionnel. Au début, il n'avait pas l'air de comprendre pourquoi. Je lui ai expliqué ma démarche. Je lui ai dit que j'avais besoin d'aide afin de mieux gérer cette situation. Je lui ai dit que ça lui ferait sans doute du bien de pouvoir aussi parler avec un professionnel mais pour le moment, il n'a pas envie.

Voilà où nous en sommes.

Une chose est certaine c'est que j'aime mon mari, je ne me vois pas vivre sans lui (bon sauf quand vraiment il a bu et qu'il a des paroles méchantes, en fait, sur le coup de la colère).

Merci à vous pour votre écoute, vos échanges et vos conseils.

Courage à nous

---