

ALCOOLISME OU NON DE MON CONJOINT ?

Par **Miorie** Posté le 21/03/2021 à 04h16

Bonjour,

Je me tourne aujourd'hui vers vous car je ne sais plus comment faire, je suis à bout et ne sais pas trop si j'ai à faire à une sorte d'alcoolisme ou à quelque chose s'en apparentant.

Je m'explique :

Je suis en couple depuis 2014, presque 7 ans cette année, j'ai 28 ans et mon copain en a 37.

Lors de notre début de relation, il y a 7 ans, j'avais déjà remarqué un problème au niveau de sa consommation d'alcool, même en étant à distance, rien qu'en étant en conversation par Skype, téléphone.. je savais à sa voix qu'il avait bu en excès. Par excès j'entends des verres de whisky / du vin / des bières quand il était seul et même quand je venais chez lui les week-end.

À l'époque je lui avais déjà fait la remarque, cela me rendait malheureuse, j'en ai pleuré même devant lui, lui demandant de se rationner que cela n'était pas une consommation adaptée etc..

Tout en sachant que lors d'un week-end de visite chez lui, événement qui m'a marqué fortement, il a abusé du whisky en ma présence et est tombé comme une masse, impossible de le réveiller ou quoique ce soit, cela m'avait fortement blessée car j'étais venue le voir et qu'il se mette dans cet état qui plus est à ce moment là, j'avais trouvé cela moyen moyen.

Depuis 2015, nous habitons ensemble, mais j'ai toujours remarqué une consommation anormale, j'entends par anormale qu'il boit TOUS LES SOIRS une bouteille de vin à lui tout seul au moment du repas.

(Je ne boit pas d'alcool ou très rarement car je ne suis pas fan et qu'en plus j'ai une hernie à l'estomac donc j'évite tout ce qui peut me provoquer des troubles digestifs, donc je ne participe pas à la descente de ladite bouteille.)

De mon point de vue, cela me semble assez dangereux de consommer une telle dose d'alcool chaque soir, j'ai très peur pour l'avenir et me pose beaucoup de questions, j'ai peur que son corps le lâche petit à petit ou bien d'un seul coup, peur que son foie ne supporte bientôt plus tout cet alcool régulier.

Paracerque en plus du vin, il consomme aussi de la bière (au minimum une avant le repas).

La bouteille de vin étant ouverte en début de repas et descend au fur et à mesure, mais, quand on finit de manger il continue de finir la bouteille et peux, même par la suite se resservir du vin par le biais d'un cubi ou bien trouver le moyen parfois d'ouvrir une autre bouteille (c'est rare mais cela est déjà arrivé).

J'ai réussi à lui " interdire " l'achat de whisky, cela était un achat " obligatoire " quand on s'est connu mais la bouteille descendait à plus de la moitié en parfois même pas une soirée si il ne la finissait pas, en plus de la consommation vin + bière..

Car oui, j'essaye tout de même de le raisonner, même si, j'en ai vraiment ras le bol, je fais la police tout le temps, je surveille si il abuse pas dans mon dos, si il ne va pas se resservir discrètement, en sachant qu'en général, le soir, je vais dans le bureau sur mon ordinateur et lui reste dans le salon et regarde la TV, je suis en état permanent de " est-ce qu'il se ressert encore, abuse t-il encore.. " je ne suis jamais l'esprit tranquille et cela me bouffe de l'intérieur.

J'avais réussi à un moment à lui faire stopper la bouteille de vin à ~ la moitié pour qu'il garde la moitié pour le repas du lendemain, très très compliqué, soit cela fonctionnait soit il en profitait pour ouvrir une autre bouteille pour combler la moitié manquante.. et pouvait finir la deuxième bouteille dans la foulée.

En ce moment les demi-bouteilles se font très rare voir inexistantes, il termine en général la bouteille en une fois, encore une fois.. je ne sais plus quoi faire.

Le pire dans tout cela c'est qu'il me ment, quand je lui demande si il a été se resservir dans le cubi de la cuisine il nie, me faisant passer pour une menteuse, il soutient qu'il n'a rien fait, rien touché. Il en vient même à me promettre, à me le jurer.

Sauf que, je ne peux pas le croire car, je fais toujours en sorte de retourner le cubi, poser quelque chose dessus, à côté, histoire de voir si cela à bougé, ou bien tout simplement je le soulève et évalue si le poids à changé.

Et le résultat est toujours le même, la réponse est toujours : Bien sur qu'il y a touché, mais il nie.

J'ai tout fait, j'ai essayé de le raisonner, lui faire voir le pourquoi il devrait réduire sa consommation, fait du chantage etc.. etc.. je suis vraiment dans une impasse et ne sais pas trop comment qualifier la situation, il boit que le soir après le travail en général avant de

manger une bière et ensuite le vin à table mais bon..

Rien à voir avec de l'alcoolisme comme on peut le voir parfois donc est-ce que cela en est ? Une sorte ? Un "début" de ? Ou est-il déjà dans une phase avancée ? Tellement de questionnement.

Je vous avoue que j'arrive de mon côté à un âge où j'ai besoin de me poser, où je me pose la question de fonder une famille plus tard et cela me pose un énorme problème. Nous nous aimons, mis à part ce gros point noir, je l'aime de tout mon cœur, mais, cela me consume de plus en plus, je ne peux plus lui faire confiance, il me ment à chaque occasion et ne s'en excuse même pas et recommence de plus belle.

Je précise tout de même qu'il ne boit comme cela qu'à la maison, ne conduit jamais ivre, quand on sortait au resto' en général il ne prenait une petite cruche de vin assez "raisonnable" mais bon je dois souvent le raisonner un peu car il hésite souvent au niveau de la quantité, cela ne tiendrait qu'à moi, il prendrait qu'un verre et basta en sachant que si l'on prend un apéritif il prend en général une bière ou un kir.

Quand il boit à la maison, souvent il se retrouve à s'endormir sur le canapé comme une loque et je n'arrive pas à le réveiller pour qu'il aille se coucher, il se réveille de lui-même dans la nuit ou au petit matin et revient dans le lit. (ce qui explique aussi le fait que je ne reste plus avec lui pour passer la soirée avec car il s'endort h24, cela ruine nos soirées et les moments complices du couple, plus de films ensemble, plus de séries etc..)

Il ne vomit pas, mais titube beaucoup (cela lui est déjà arrivé de tomber..ma hantise à chaque fois) et à souvent des plaques rouges qui apparaissent au niveau du visage quand il boit trop.

J'ai deux personnes de ma famille qui sont décédées de cirrhose et beaucoup qui abusaient de l'alcool pendant toute mon enfance, donc, je n'ai pas vraiment envie de revivre cela au quotidien.

Il m'avait dit aimer prendre un petit verre pendant les repas pour accompagner une viande, le poisson... cela ne m'avait pas choqué, je me suis toujours dit pourquoi pas. Mais je pense que ça consommation est assez malsaine et ce, depuis que je l'ai rencontré. Et j'aurai espéré me tromper mais j'en doute fortement.

Je me tourne vers vous pour avoir un avis, savoir ce à quoi j'ai à faire, que faire.. dois-je en parler à ses parents ? à ses frères / sœurs ? Nous n'avons pas trop de contact avec eux mais, peut-être cela pourrait aider.

Il a quand même en général une bonne volonté, il a arrêté du jour au lendemain l'herbe sans soucis quand il était plus jeune, il est passé à la cigarette électronique cette année et en a réduit fortement sa consommation ces derniers temps. J'ai donc bon espoir pour qu'il se raisonne mais, il n'a pas l'air de vouloir admettre qu'il y a un soucis dans son comportement c'est toujours des " oh c'était qu'un verre de plus, oh c'est bon je travaille pas etc.. etc.. " et les mensonges à mon égard alors que tout est contre lui, il nie toujours tout en bloc, cela me rend dingue.

Dans un sens je me dis qu'il y a un espoir et de l'autre je n'ose me résigner à le quitter pour cause perdue d'avance..

Donc, si une petite âme par ici peut m'aiguiller, m'aider à mieux comprendre la situation, je suis preneuse.

En vous remerciant d'avoir pris le temps de me lire.

6 RÉPONSES

Ella - 23/03/2021 à 22h15

Bonsoir Miorie,

Ce que tu décris semble en effet correspondre à une addiction à l'alcool. Je comprends ce que tu décris et ressens, pour avoir déjà ressenti tout cela, et notamment cette volonté de contrôle qui nous dépasse. Je crois que c'est important de te tourner vers toi et savoir ce que tu souhaites pour ta vie à toi et ta vie à 2. Ton compagnon peut seul décider de s'occuper de lui et de réduire sa consommation. Je suis passée par les phases que tu décris, et depuis que je me libère du contrôle, je suis vraiment libérée et ça fait un bien fou. Plein de courage. Pense à toi !

Profil supprimé - 06/05/2021 à 15h02

Bonjour Ella,

Qu'entendez vous par "se libérer du contrôle" ?

Miorie, je vous ai lu, et oui, votre compagnon a une véritable addiction. Bon courage...

patricem - 06/05/2021 à 16h18

Bonjour,

Boire en cachette, tous les jours ou presque, des quantités qui sont déjà importantes, mentir, oui, cela ressemble à de l'alcoolisme. La "norme" OMS pour commencer à cultiver les ennuis, c'est de dépasser 1 verre, pas tous les jours et 4 verres lors d'une occasion spéciale (fête, anniversaire, etc.).

S'engager avec un alcoolique : la désintoxication est assez dure, il n'y a pas de substitut, simplement des aides, et perso, j'ai trouvé cela beaucoup plus difficile que l'arrêt du tabac. Et il y a des rechutes : ce ne sont pas des échecs mais des symptômes. Il n'y a quasiment pas de guérison à espérer.

Bon courage,

Patrice

Ella - 21/05/2021 à 14h29

Bonjour Myho,

Quand j'ai écrit se libérer du contrôle, j'entendais le fait d'arrêter de surveiller sa consommation ou de le questionner, et donc ne pas essayer de contrôler sa consommation. Je le faisais de manière consciente et inconsciente; et, grâce à ma psy notamment, j'ai essayé de ne plus le faire et cela m'a libérée d'un poids; comme si ce n'était plus mon problème que je devais gérer, comme se libérer de la charge mentale. Et cela rend la vie à deux plus facile selon moi.

Bon courage,

Liliana - 31/05/2021 à 23h53

Bonjour Ella peux tu me dire si tu es toujours avec ton compagnon ? Comment arrives tu a te détacher complètement de son problème ? Perso je ne vois que ça

Ella - 01/06/2021 à 12h04

Bonjour ! Oui je le suis encore, cela fait 3 ans. Je comprends totalement ton ressenti. Parfois, je ne vois que ça aussi, puis il y a des moments d'espoir auxquels je m'accroche. Mais surtout, j'essaie de me centrer sur moi, ce que je veux pour ma vie et cela m'aide à me détacher de sa maladie qui est la sienne. Je n'en suis donc jamais détachée complètement car cela fait partie de notre relation mais je me sens de plus en plus libérée malgré tout.

On a fait il y a quelques mois un choix de changement de vie ensemble (professionnel et de lieu). J'avais totalement conscience du problème et j'ai donc fait ce choix de vie en toute conscience. Cependant, cela n'a pas été un long fleuve tranquille. J'ai failli plusieurs fois tout arrêter. Aujourd'hui, je suis super contente d'avoir fait ce choix car, malgré les difficultés, je suis heureuse de cette nouvelle vie. Pour autant, il y a au quotidien des moments très durs. Il me disait que ce changement de vie l'aiderait mais je vois que le problème n'a fait que se déplacer. On parle parfois d'enfants, mais c'est très clair pour moi. Je n'en aurai pas avec lui s'il n'y a pas de réels changements. Je ne pourrai pas. Et peut-être que ce projet va s'arrêter si l'alcool reste trop présent et que cela ne me convient plus. Pour ne pas me perdre, je me suis donné comme un délai, je ne sais pas si je le respecterai mais ça m'aide aussi à accepter les moments de moins bien tout en étant en accord avec moi-même. Ça me donne comme une direction pour ma vie, car je suis sûre que je ne veux pas vivre cela les prochaines années de ma vie. Je me suis donné ce délai (un peu moins d'un an) car je crois en notre projet à 2, et qu'il continue ses démarches; même s'il n'y a pas de changement radical jusqu'ici et que je sais de toute façon que cela prendra beaucoup de temps...

Des petits trucs qui m'aident : prendre du temps pour moi, avec mes proches, seule, du sport, etc. Partir, car je suis souvent en déplacement. Les podcasts de développement personnel m'aident pas mal et pour la vie en général en fait. Je vois quelques fois une psy qui m'aide aussi. Et j'ai trouvé un confident dans mes proches, qui me permet de prendre du recul et d'être écoutée.

On a toujours des rdvs à 2 avec une psy d'un Csapa et cela aide aussi à échanger et savoir un peu où on en est. Ecrire me fait du bien aussi, et m'aide aussi à me rendre compte des choses, car parfois on oublie ou bien on minimise ou au contraire on exagère.

C'est très dur malgré tout. Il y a des moments où il "chute" et je chute avec car ça me rend triste et désespérée. Et je me sens tellement seule car je suis la seule personne à voir tout ça. Ses proches s'en doutent, imaginent, savent pour certains, mais qui peut savoir comme nous qui vivons à leurs côtés ? Tous ces moments gâchés par l'alcool, la honte qu'on peut ressentir, la haine même, le dégoût, le désespoir, la solitude, les mensonges, les bières qu'on retrouve cachées, etc... C'est inimaginable quand on ne le vit pas, et ce site est vraiment une bonne chose pour pouvoir se sentir moins seule et incomprise.

Malheureusement, comme beaucoup l'écrivent ici, l'alcoolisme est un mal qu'on tait et qu'on cache, que ce soit dans la société ou au sein même des groupes de proches. Et cela ne nous aide pas du tout, nous les proches. J'espère que cela changera avec la société. Que les malades seront réellement pris en charge, les proches aussi, et qu'on arrêtera de faire comme si ce n'était qu'une tradition française...

En tout cas, je crois que comme proche, tout ce qu'on peut faire est penser à soi. Comme on le ferait dans un couple où il n'y aurait pas d'addiction. Pour moi, le couple est un plus dans la vie. Pas un moins. Il y a des moments difficiles car la vie est faite de changements. Mais, le couple ne doit pas devenir une dépendance pour être bien ou une chose qui nous détruit. Nous seuls pouvons faire nos choix qui influenceront sur nos vies. Décider de rester ou non avec quelqu'un en fait partie.

J'espère que ma réponse t'aura un peu aidée. Je te souhaite de prendre bien soin de toi. Et nous ne sommes pas seuls !!!
