

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### RAS LA CASQUETTE

---

Par **Rienquemoi** Posté le 23/12/2021 à 03h37

Bonjour à tous et toutes,

Je suis une maman de 4 enfants et mon compagnon est alcoolique. Difficile d'en parler à mon entourage même si ma famille proche connaît le problème. Aujourd'hui, j'en ai marre de devoir tout assumer toute seule quand il boit. Bien sûr, monsieur travaille tout comme moi mais j'en ai marre des reproches de sa part. Je n'en peux plus de cette situation.... La seule chose qui me retient de partir c'est la maison familiale, je serais incapable de la reprendre seule et de me dire que les enfants ne verront plus leur père. Je passe mon temps à courir après le temps pour faire ménage, repassage, travail, activités, devoirs,... J'ai pris 20kg en 6 mois... Je ne m'accepte plus comme je suis mais je sais que tout est lié. J'en ai marre de me disputer pour des histoires qui tournent autour de l'alcool, je n'ai même plus envie de partager quelque chose avec lui et ça me ronge de devoir faire vivre ça à mes enfants. Mais si on part, on devrait abandonner leurs animaux domestiques et supprimer des hobbies pour pouvoir s'en sortir... De plus, je travaille à pause et je ne sais pas comment je pourrais gérer la garde des enfants si je n'ai personne à la maison.... Même si parfois j'ai peur de les laisser avec eux car je sais qu'ils seront livrés à eux-mêmes car monsieur desoulera dans le divan ou dans son lit....  
Je suis perdue et je suis la seule conne dans cette histoire car c'est moi qui laisse faire mais je ne sais plus quoi faire....

### 6 RÉPONSES

---

**Fleur2Lys** - 23/12/2021 à 10h44

Bonjour Rienquemoi,

Tout d'abord, non, vous n'êtes pas conne. Il est difficile d'agir, c'est un comportement tout à fait humain. Le changement effraie et on sait ce qu'on perd mais rarement ce qu'on gagne.

Votre peur du lendemain est naturelle. C'est effrayant l'inconnu.

Actuellement vous êtes bouleversée et épuisée. Votre récit l'indique très bien. C'est ce ras le bol qui sert de déclencheur mais comme il est le fruit d'émotions fortes, cela inquiète. À fleur de peau, on se demande si on n'exagère pas. Peut-être est-ce le cas, peut-être que non, dans tous les cas, c'est votre droit de ressentir tout cela.

Vous dites être maman de 4 enfants, quels âges ont-ils ? Votre situation actuelle vous affecte énormément. C'est légitime de penser aux autres mais pensez également à vous. Pour le moment, vous tenez mais vous êtes mal, fatiguée et perdue. Il est important que vous retrouviez votre équilibre car sans ça, arrivera un moment où vous ne pourrez plus être totalement vous ou la mère que vous souhaitez être.

Les préoccupations matérielles sont normales mais un cadre apaisé fait parfois davantage pour la construction d'un enfant. Quitter votre compagnon ne signifie pas qu'il perdra son rôle de père. Il restera toujours le père de vos enfants mais leur relation évoluera différemment. Vous-même devrez construire de nouvelles dynamiques avec eux si vous optez pour la séparation.

Vous dites que votre famille proche est informée de la situation. Pourraient-ils vous apporter un coup de main dans la garde des enfants, si besoin ? N'hésitez pas à vous renseigner sur ces sujets voire à consulter un avocat. Cela ne signifie pas que vous franchirez le pas mais vous aurez toutes les informations à disposition pour accompagner votre réflexion.

Dans l'immédiat, soufflez. Accordez-vous quelques jours ou juste une journée. Oubliez le ménage et le repassage un moment. Déléguez ce que vous pouvez déléguer. Prenez un peu de la distance avec cette maison-prison et respirez.

Pensez à vous et, plus tard, quand vous serez de nouveau d'aplomb, intégrez les autres à votre réflexion. Bon courage à vous.

---

**Rienquemoi** - 23/12/2021 à 15h01

Merci pour votre message. Les enfants sont encore petits: 11/9/4/2. Malheureusement je sais qu'en cas de séparation, ils ne verraient plus leur père car c'est ce que mon compagnon a fait lors de sa première union.... Ma famille peut aider, enfin ma maman, mais elle travaille toujours donc ça complique les choses et sa santé n'est pas vraiment au top.... Partir souffler un jour ou deux, j'y pense mais j'aurais vraiment dû mal de laisser mes enfants...ne pas faire les ménages une journée est une bonne idée mais ce qui n'est pas fait ce jour-là, devra être fait le lendemain avec ce qui doit être fait ce jour-là.... Si je fais ainsi, je suis vite débordée. Pour le moment, j'avoue, je ne vis pas, je survis....

---

**Jucao** - 23/12/2021 à 22h12

Je me retrouve tellement dans ton message.

Mon compagnon est alcoolique. Je suis dépassée et épuisée

Je ne peux pas me résigner à partir (pourtant j'ai un dossier tout prêt pour le juge mais je n'arrive pas à l'envoyer)  
Après un divorce ou j'ai tout laissé, je ne suis plus prête à tout perdre à nouveau. Je n'en ai plus la force ni l'argent.

Je désespère de cette situation surtout pour mes 3 enfants.

J'ai intégré depuis peu un groupe de parole pour les proches d'alcooliques. J'ai décidé de prendre soin de moi comme on me l'a conseillé.

Je lui ai dit clairement que désormais je ne surveillerai plus sa consommation, je ne trouverai plus à excuser toutes ses erreurs (accident de voiture, comportements divers,...) qu'il devra assumer seul ses erreurs. Que j'arrête de dépenser toute mon énergie pour essayer de l'aider car clairement je pisse dans un violon.

Que je prendrai soin de moi sans me préoccuper de lui, mais par contre qu'il se méfie car quand j'aurai bien rechargé mes batteries et quand j'en aurai la force, un jour il se réveillera et il sera trop tard. Je ne serai plus là et les enfants non plus.

Je lui ai fait part de tout ça quand il était à jeun pour qu'il entende bien tout ce que je lui dis. Il est resté bouche sans un mot. Il part pour sa 2e cure en janvier, je ne l'emmènerai pas, ne lui rendrai pas visite et ne l'appellerai.

Je vais faire le vide et profiter pour mes enfants et moi.

Comme toi je gère le quotidien toute seule, alors avec ou sans lui ça ne changera rien.

pour les finances il ne paye que 50% du crédit maison et des impôts locaux.

Pour le reste je paye tout toute seule. malheureusement la banque ne me suis pas pour le rachat de ma maison.

Je te souhaite du courage, pense à toi et tes enfants.

---

#### Rienquemoi - 24/12/2021 à 15h54

Ton commentaire a complété ma situation hormis que moi c'est ma première séparation. Sinon le restant est idem... J'ai eu la même discussion avec lui le 20/12. ... Mais sa réponse fut : "si tu veux stopper notre couple, on le stoppe... Tu as des défauts aussi... Je ne peux plus te toucher... Façon tu as un amant, va le retrouver...". Enfin bref, il a tout rejeter sur moi.

Depuis, silence radio, il est là mais parle plus, plus de bonjour, il soupe plus avec nous,.... Je faisais les nuits donc on s'est à peine croisé.... Juste un SMS hier soir pour me rappeler qu'il venait pas à Noël chez mes parents... Je ne me bats plus pour lui.... Si il veut finir sa vie seule, c'est son problème... Ce qui m'attriste le plus, c'est pour les enfants.... Même si je sais que j'ai toujours des sentiments pour lui...

Courage à toi. D'après ce que je ressens dans ton message, la consommation d'alcool de ton compagnon est plus importante qu'ici. Ici, encore jamais eu d'accident en voiture, je ne dois pas trop le couvrir car il assume.... Je dois juste protéger mes enfants de ses mensonges.... J'espère que la cure au mois de janvier te permettra de souffler un peu... D'avoir un peu de répit avant de te relancer dans votre quotidien. Je te souhaite tout de même un joyeux Noël, si c'est dans ta religion. Profite de tes enfants, ce sont nos trésors.

Au fait quel âge ont les tiens?

---

#### Jucao - 26/12/2021 à 15h49

Je ne sais pas si sa consommation est plus conséquente. Ce qui est certain c'est que je ne la supporte plus.

Mes enfants ont 5, 12 et 16 ans

En plus de l'alcool les plus grands sont en pleine crise d'ado. Et conjuguer avec l'alcoolémie ça fait un vrai cocktail explosif.

C'est tellement compliqué de les faire grandir en toute sérénité

Bonnes fêtes de fin d'année à toi aussi

---

#### Pepite - 04/01/2022 à 11h16

Bonjour,

Je me permets d'intervenir. Drogue, alcool...le problème est avant tout culturel, c'est à dire lié à l'absence de récit collectif face à ce malheur social.

Qu'est ce qui fait défaut dans la prise en charge ou dans la prise de conscience de l'addiction ?

Principalement l'isolement (des autres) et pas l'isolement (de soi) La famille, les proches, l'entourage refusent de traiter le problème à part AA, une asso ou professionnels.

C'est ce qu'il en ressort de mes expériences, de mes connaissances. Pourtant le chacun chez soi ne signifie pas chacun pour soi.

Qu'est ce qu'une famille, son rôle ?

La famille est à construire et donner du sens.

Mais qu'en est il réellement ? Quelles valeurs portent elles ?

Chez moi c'est déplorable à cause des traumatismes non traités qui sont étouffés par l'alcool à doses différentes.

La famille refuse les récits, pas de transmission ni qualité dans les échanges. Certains avancent que les liens du sang suffisent...alors qu'il n'y a pas eu d'attachements. Les carences affectives se perpétuent. Je n'attends plus rien d'eux et j'avance sans eux.

Donc, je ne sais pas où vous en êtes avec vos proches. Si vous pouvez, parlez-en avec eux pour qu'ils vous soutiennent. Car nous sommes sculptés par la pression de notre milieu.

Vous n'avez pas à porter cela seule et ils doivent intervenir avec vous auprès de votre mari.

Ainsi il ne pourra pas renier la voix du groupe.

J'espère de tout cœur que vous serez épaulée pour éprouver ce malheur.

Bien à vous,

Pépité

---