

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### FAMILLE RECOMPOSÉE, CONJOINT ALCOOLIQUE

---

Par [dede16](#) Posté le 16/03/2022 à 16h41

Bonjour,

voici un résumé de mon histoire. Je suis séparée du père de mes enfants depuis 3 ans. J'ai un nouveau conjoint depuis 1 an et demi environ. On se connaissait déjà ayant des amis en commun et notre histoire a évolué rapidement. Nous avons chacun 2 enfants d'âge pré-ado/ado. j'ai emménagé dans sa maison il y a 4 mois.

Dès le début, je savais que sa consommation était excessive mais sans en comprendre l'ampleur. J'ai moi-même augmenté ma consommation pendant un bout de temps, l'accompagnant dans nos soirées ensemble. À plusieurs reprises je me disais que ça devenait trop mais j'ai quand même fermé les yeux. La décision d'emménager avec lui a été précipitée et je n'étais pas 100% à l'aise au départ mais je l'ai quand même fait.

Depuis ce temps, il est en chute libre. Il consomme à tous les soirs et ça tourne autour de 20onces de fort ou 2 litres de vin. Quand il devient ivre, il parle sans cesse, me reproche pleins de choses, fait des sermons interminables aux enfants. Il n'est pas violent physiquement mais il devient vraiment épuisant.

Je lui ai récemment annoncé que je voulais retourner vivre dans ma maison qui est présentement louée. Je pourrai y retourner au mois d'août seulement. Il l'a très mal pris et ce soir-même de l'annonce, il était tellement ivre qu'il tombait partout dans la maison et dans les escaliers. Mes enfants étaient présents et ça m'a complètement traumatisé. J'ai tout fait pour les garder dans leur chambre et qu'ils ne soient pas témoin de la scène et j'ai été en crise d'anxiété jusqu'au lendemain. Depuis ce jour, j'ai trouvé une place où rester avec mes enfants et je vois mon conjoint seulement quand je suis seule.

Depuis, il me fait sentir comme si je l'abandonne, que j'éloigne mes enfants du méchant monstre qu'il est, que j'exagère, qu'il a fait des erreurs mais que ma réaction est démesurée.

C'est pour ça que j'ai besoin de votre aide. Est-ce que vraiment j'exagère? Je ne veux pas que mes enfants soient témoin de son addiction et c'était la limite que je m'étais fixée (et il en était tout à fait conscient). Je me sens quand même comme la méchante qui a empiré la situation. Je suis complètement perdue. Il est en processus pour entrer dans un centre de désintox mais je ne sais pas si je pourrai lui refaire confiance.

Bon je pourrais continuer longtemps mais voici mon histoire, je pense que j'ai simplement besoin d'entendre que je fais la bonne chose en éloignant mes enfants de cette maladie terrible.

Merci!

## 8 RÉPONSES

---

[Pepite](#) - 24/03/2022 à 10h53

Bonjour Dede16,

Bienvenue sur ce fil.

Vous doutez sur votre décision de sécuriser votre famille face à une relation (récente) de couple qui apporte le malheur, c'est cela ?

Le malheur = l'alcool.

Vous décrivez avec authenticité les débuts de ce couple et son évolution qui vous fait peur.

Vous avez manqué un rendez-vous important : celui de vous écouter.

Par ex : "La décision...je l'ai quand même fait".

Vous avez acquis la reconnaissance des signaux d'alerte. Alors qu'en faites-vous ?

Imaginez le voyant de la jauge du carburant de votre véhicule qui clignote.

Que dit-il ? Que vous avez besoin de la remplir pour rouler.

Quelle sera votre décision ? Aller à la station d'essence ou tomber en panne ?

Je comprends parfaitement votre ambivalence et certainement votre tolérance vis à vis de ce Monsieur. C'est sur cette posture que je vous invite à prendre du recul.

Pour cela, je vous propose de vous, de développer votre auto-empathie.

Regardez quelles sont vos valeurs, vos besoin, vos attentes, vos sentiments.  
Ressentez ce qu'il se passe en vous et accueillez la peur, l'angoisse.  
Vous allez peut-être vous juger, vous dévaloriser et c'est normal.

Cependant cet état d'esprit, façonné par notre propension collective au malheur, est malléable.  
De plus tout est expérience. La raison, l'être demandent un cheminement.

Faites un point sur ce qui va en vous, dans votre vie.  
Si vous le voulez bien, partagez ici ce que vous ressentez.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité

---

**dede16 - 24/03/2022 à 13h43**

Merci pour cette belle réponse Pépité, vous êtes excellent(e) à aider à se questionner.

C'est tout à fait vrai que je ne me suis pas écoutée. Je n'ai pas écouté cette petite voix en moi qui me disait que ce n'était pas le moment d'emménager avec lui. Je venais tout juste de m'installer avec mes enfants en plus, de recréer notre petit nid familial après ma séparation.

C'est difficile pour moi de parler de tout ça à mon entourage. J'essaie de protéger mon conjoint des jugements et je me sens aussi jugé d'avoir pris cette si mauvaise décision. Je me console en me disant que j'ai fait un pas vers mon réel désir de liberté et de sécurité en reprenant ma maison.

J'ai commencé à écrire à tous les jours pour me vider le coeur et la tête et ça me fait du bien. Hier, j'ai écrit une phrase qui représente bien mon sentiment quand je suis avec mon conjoint et nos enfants et qu'il est ivre; Quand le Yéti se lève (son surnom est le Yéti vu sa grandeur et sa grosse barbe!), la famille s'écrase, on prend notre trou, on ne parle plus, on ne s'amuse plus, on n'existe plus...

Je me sens vraiment comme si je n'existe plus. Sa maladie prend toute la place, ça nous habite du matin au soir, ça nous affecte tous. Et ça ça me fait flipper! De penser que cette seule et unique personne affecte négativement tout son entourage par ses faits et gestes c'est complètement fou!

J'ai l'impression que mon message est un peu décousu ce matin mais ça me fait du bien d'écrire et de savoir que des gens ici peuvent me comprendre.

Mon conjoint entre au centre de désintox demain. Déjà j'angoisse pour sa sortie. Qu'est ce que je fais s'il rechute? Je sais que ça fera fort probablement parti du processus mais j'ai l'impression que je ne tolérerai aucun écart de conduite... Je suis tannée d'angoisser pour cette foutue maladie!

---

**Pepite - 24/03/2022 à 14h40**

C'est une bonne nouvelle ce centre.

Qui a eu l'idée de ce sevrage ? Racontez cette décision si vous voulez bien.

---

**dede16 - 24/03/2022 à 16h28**

Il a fait les démarches par lui même. Il a d'abord rencontré un psychologue et a ensuite fait la demande pour le centre. Le déclencheur a été mon départ de la maison combiné avec la réaction de ses enfants. Ils sont adolescents et commencent à prendre conscience du problème d'alcool. Ils en ont parlé à leur mère ce qui a bien sûr beaucoup touché mon conjoint.

Il le dit lui même qu'il est tanné de la gueule de bois le matin, tanné d'être sous l'emprise de ce poison. Mais en même temps, le travail à faire est énorme. Je n'ai pas envie de l'abandonner dans ce défi et en même temps, je ne suis pas certaine d'avoir l'énergie et le vouloir de l'épauler. Je me sens terriblement mal de dire ça mais je crois que j'ai simplement peur. Ma santé physique et mentale a tellement dégradée en si peu de temps que je me vois mal revivre ça. Je lève mon chapeau à toutes ces personnes qui supportent leur conjoint dépendant pendant des années, voire toute une vie!

Mon psy m'a beaucoup parlé du triangle dramatique; victime/persécuteur/sauveur et je vois ce jeu de rôle qui s'est installé dans mon couple. Je prends conscience que je ne connais pas vraiment mon conjoint... je l'ai connu avec son problème d'alcool et tout ce qui vient avec. Je ne le connais pas sobre. Et même chose pour lui au fond... il ne me connaît pas vraiment. Est-ce que ce jeu de rôle du triangle dramatique restera même sans l'alcool; c'est probable.

En ce moment je me sens défaitiste, sans espoir, je n'ai pas envie de perdre mon temps dans cette relation qui m'a réduite en miette. Je pense que la fatigue me fait sentir ainsi. Et si je pars maintenant, je me sens aussi lâche, égocentrique et sans coeur.

Je prends ce fil comme un vrai vide-coeur. Merci ça me fait beaucoup de bien.

---

**Pepite - 25/03/2022 à 08h17**

Bonjour Dede16,

Je comprends votre ambivalence qui vous invite à vous re(centrer) sur vous.

Vous décrivez parfaitement que toutes ces tensions, agressions ont agi sur vous et les enfants. Enfants qui deviennent une ressource pour ce sevrage.

Je vous encourage aux espaces de paroles avec les enfants où chacun s'exprime. Sans se juger on s'écoute.

Par exemple prenez une peluche. Celui qui la tient dans ses mains s'expriment sans être interrompu. Chut.

Puis un temps de silence avant qu'un autre prenne la parole pour que celui qui vient de terminer puisse ajouter ou corriger ce qu'il vient de dire.

Passez ensuite la peluche au prochain.

Je crois au hasard et à la surprise que je remets en quelque sorte entre les mains de l'univers. C'est à dire que vous aviez à vivre cette expérience. Est-ce inconscient ? Je ne sais pas et vous pouvez peut-être en discuter avec votre psychologue.

En tout cas anticiper le pire lié à sa sortie c'est aussi imprégner dans votre mémoire du négatif qui favorise l'anxiété.

Quel en est le bénéfice ?

Choisir d'être heureux ou avoir raison. Quelle option souhaitez vous ?

Ouvrez les possibles, gardez confiance en vous car c'est vous qui détenez la télécommande de votre vie.

Vos choix vous appartiennent.

Dédramatisez le contexte avec les enfants en leur expliquant au contraire que la violence fait malheureusement toujours partie de la condition humaine. Il n'y a qu'à regarder l'actualité.

Évoquez que les produits toxiques agissent sur les comportements et nuisent au vivre ensemble.

C'est un vrai sujet qui mérite débat en apputant aussi sur la santé.

Regardez et mettez en-avant ce qui va bien ainsi que votre volonté de vous, de les sécuriser.

Prenez du recul sur ce couple.

Profitez de cet éloignement pour prendre soin de vous. Écoutez vos besoins, vos attentes, vos valeurs.

Rien n'est permanent, tout change.

Prenez soin de vous, de votre famille.

Cultivez les attachements avec les câlins, la bienveillance.

La consolation est également un excellent remède contre tous ces maux.

Pépîte

---

**dede16 - 04/04/2022 à 17h22**

Bonjour,

alors je fais un petit retour sur ma situation; mon conjoint a bel et bien été en désintox qui a durée 3 jours. Là-bas, il a été assomé par les calmants et a dormi la majeure partie du temps pour faire passer le sevrage. À sa sortie, on lui a donné d'autres calmants pour les jours à venir. Il est donc sobre d'alcool depuis 10 jours.

Comme mentionné dans un autre fil, je trouve aussi un peu étrange la façon de substituer l'alcool pour des calmants mais en même temps, je comprends que le sevrage se fait plus en douceur de cette façon. Ma situation reste la même; je reste chez lui quand j'ai les enfants et dans une autre maison quand c'est ma garde partagée. Je ne veux pas revenir en arrière mais si tout semble bien aller pour le moment... je sais que tout ça est très fragile, surtout en lisant certaines histoires sur ce forum.

Tout est plus calme à la maison. Il fait beaucoup plus de tâches ménagères, il est à la limite hyperactif. Je pense qu'il essaie de m'impressionner mais je ne me sens pas très réceptive. Je suis sur mes gardes et ça en prendra beaucoup pour que j'efface toutes les déceptions du passé. Il commence à me poser des questions sur un éventuel retour à la maison avec mes enfants et on dirait que j'ai de la difficulté à lui dire que ce n'est pas ce que je veux. En fait en ce moment, j'ai l'impression que je ne sais plus vraiment ce que je veux de cette relation. Je me rends compte que je dois aussi faire un deuil de prendre un verre de vin le vendredi soir avec mon chum en faisant à souper... j'aimais bien ce petit moment de détente. J'ai l'impression que je serai toujours stressée aux soupers de familles ou durant les rencontres avec des amis... est-ce qu'il réussira à ne pas boire? Je ne veux pas passer ma vie à stresser comme ça.

Il ne semble pas vouloir poursuivre la thérapie qui devait suivre la désintox. Comme il va bien en ce moment, il ne ressent pas le besoin. Si un coup dur survient, il sera très à risque de replonger dans sa dépendance.

J'essaie donc d'y aller une journée à la fois en ce moment. Je me repose, je profite de son énergie pour me faire les repas, je passer du bon temps seule avec mes enfants et l'avenir me dictera la suite j'imagine.

Merci Pépîte pour tes bons conseils 😊

---

**dede16 - 25/04/2022 à 17h15**

Bonjour à vous,

et bien après environ 4 semaines de sobriété, on est à l'étape de la rechute. Quelle déception même si je m'y en attendais un peu.

Depuis la sortie de la désintox, mon conjoint avait réussi à rester sobre d'alcool mais je suspectais toutefois l'abus de médicaments. Je pense que le week end passé, il était à bout d'options et est retombé dans l'alcool.

Ce qui me fâche le plus, c'est qu'il m'a encore menti. Je sais que c'est le sentiment de honte qui le pousse à mentir et à ne pas pouvoir m'avouer qu'il a bu mais ça me frustre au plus haut point. J'ai tout découvert en lui rendant une petite visite surprise. Je suis tombée sur plusieurs bouteilles de vin vides, le chat qui a passé la nuit dehors et le chien en liberté sans surveillance.

Je pense que je suis au bout de mon énergie, au bout de ce que je pouvais tolérer, de l'aide que je pouvais lui apporter. Je ne suis sûrement pas la seule à avoir ce sentiment de laisser tomber l'autre dans la détresse? Je me sens impuissante mais je sens aussi qu'il a besoin de moi.

Je sais que les rechutes sont fréquentes mais je ne sais pas du tout comment agir. Je l'encourage? Je le surveille? Je demande de l'aide? Je me sauve en courant?

---

**Moderateur - 27/04/2022 à 11h30**

Bonjour Dede16,

épaulez-le dans la mesure de vos moyens et dans le respect de vos limites. La rechute est une épreuve qui fait partie du processus de guérison.

Vous pouvez l'encourager à mettre des mots sur ce qui s'est passé pour qu'il s'en saisisse et réessaye au plus vite d'arrêter. Cette rechute doit lui montrer qu'il a peut-être besoin de plus d'aide qu'il ne le pensait, que cela sera plus difficile et plus long pour lui de s'en sortir. Mais l'essentiel c'est qu'il garde l'envie d'arrêter et qu'il puisse accepter ces épisodes de "ré-alcoolisation" comme des incidents temporaires et non comme un retour en arrière. Le chemin vers l'abstinence continue.

Donc non ne le surveillez pas (vous savez qu'il boit et la confiance c'est important), encouragez-le par le dialogue à essayer de faire le bilan de ce qui s'est passé et à en tirer les enseignements sur ce qui a pu lui manquer pour éviter de reboire. N'oubliez pas de souligner qu'il a quand même réussi à arrêter un certain temps et que c'est lui qui a entamé ces démarches : c'est positif.

Mais j'entends tout à fait aussi que vous n'en pouvez plus, que vous n'avez plus d'énergie. C'est peut-être en partie parce que vous essayez de mener une bataille qui n'est pas la vôtre et que vous avez du mal à accepter que sa dépendance à l'alcool soit une maladie chronique. En effet arrêter l'alcool n'est pas une simple question de volonté. C'est beaucoup plus compliqué que cela et c'est la raison pour laquelle vous devriez essayer de suspendre votre jugement quant au fait qu'il boive/rechute. Je sais que c'est décevant mais vous percevez aussi que c'est très compliqué pour lui.

En revanche ne confondons pas les choses : s'il est violent, s'il vous "terrorise" lorsqu'il a bu ce n'est pas admissible. Là il faut mettre le stop. Son comportement quand il a bu et sa maladie sont deux choses différentes. De même, si vous n'êtes pas satisfaite de cette relation, tirez-en les conclusions. Ne culpabilisez pas de le "laisser tomber" parce que d'une part vous n'êtes pas responsable de son problème, d'autre part même si vous restiez vous n'avez aucune garantie que les choses s'amélioreraient. Vous lui faites sans doute du "bien" et vous avez été une motivation pour qu'il essaie d'arrêter mais cela ne doit pas forcément vous engager à devoir rester avec lui si le prix à payer vous semble trop élevé. C'est bien à lui de s'en sortir, pas à vous de le sortir de là. Si vous restez vous pouvez l'aidez dans la mesure où il accepte d'être aidé et pas au-delà. Ne vous épuisez pas s'il n'est pas réceptif.

Au Canada il y a l'association Al-Anon qui pourrait sans doute être un bon soutien pour vous. Cette association propose des groupes de parole à l'entourage des personnes qui boivent. Elle aide à comprendre la maladie alcoolique et à trouver un positionnement plus serein par rapport à ce problème. Je vous recommande d'essayer, cela pourrait vous correspondre et vous aider.

Cordialement,

le modérateur.

---