

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

Par **Kris54180** Posté le 29/01/2023 à 22h05

Bonjour,
Mon conjoint a toujours bu de la bière mais depuis 2 ans sa consommation a vraiment augmenté,
Depuis plusieurs mois cela devient invivable, ni moi ni les enfants avons envie de rentrer après l'école et le travail car nous savons ce qui va se passer.
Il rentre du travail et la première chose qu'il fait c'est boire une bière puis deux... et le week end il commence à midi .
Il est violent dans ses paroles, envers moi et les enfants.
J'ai essayé de lui parler quand il est sobre mais au final il me dit qu'il va mal et que ce n'est pas d'hier (il a perdu sa mère à 17 ans et ne s'en est jamais remis , il a 44 ans aujourd'hui)
Il dit que j'aurai du voir avant, que tant que j'étais heureuse ça allait. Il m'a trouvée égoïste.
Depuis 2 ans je réussis professionnellement et pas lui, il stagne, au début je m'amusais dit qu'il était jaloux mais ça va plus loin.
Il va mal, donc nous devons tous aller mal.
Parfois j'ai envie de partir, avec les enfants mais le connaissant il me le ferait payer.
Après 15 ans de vie commune tout cela n'est pas si simple.
Je sais que je dois l'aider, mais il refuse, pour lui tout est normal.
Je me dis que je cautionne en restant mais si je le laisse que va-t-il arriver.
J'ai essayé de lui dire qu'il va trop loin qu'il est malade et qu'il doit se soigner. Parfois il a l'air d'accorder, parfois non.
Il avait promis qu'il arrêterait en 2023 , ça a duré une semaine et là c'est comme avant, rien ne change.
Avez-vous des conseils??

10 RÉPONSES

Fleur2Lys - 30/01/2023 à 17h35

Bonjour,
Mon conseil est assez récurrent ici mais le voici : prenez soin de vous et de vos enfants.
Avec difficulté, il faut accepter de ne pas avoir de prise sur l'autre mais qu'on est le maître de sa propre vie.
Si vivre avec l'alcoolisme de votre conjoint est une chose qui vous paraît possible, vous avez le droit de poursuivre ainsi. Si, au contraire, les choses vous paraissent impossibles, vous avez également le droit de dire stop.
Je comprends tout à fait le sentiment de culpabilité qui vous ronge à l'idée de partir mais il faut s'en libérer et ce n'est pas facile, loin de là.
S'il existe des aides pour les alcooliques, il y en a également pour l'entourage. Vous pouvez frapper à la porte d'un CSAPA, vous rendre à une réunion Al-Anon ou même débiter une thérapie familiale avec vos enfants.
Quoiqu'il en soit, votre conjoint semble encore avoir un pied dans le déni. Sa guérison dépend de lui. Malheureusement pour nous, les proches, ils ont les cartes en mains.

Bon courage à vous.

Kris54180 - 30/01/2023 à 19h38

Merci pour ce retour,
Mais je ne puis pas juste me contenter d'attendre qu'il accepte qui a besoin d'aide!
N'y a-t-il pas un moyen ou une façon de le "réveiller"?
Est-ce que je dois être bienveillante? Me fâcher? Lui mettre un ultimatum?
J'ai tout essayé mais je pense mal m'y prendre...
Merci pour vos conseils

Force2Courage - 30/01/2023 à 21h21

Bonjour,
Nous aimerions tous de tout notre cœur qu'il existe une méthode pour les "réveiller". Hélas, rien ne peut y faire à part eux-même. Chaque cas est différent, chacun ont leur histoire, leur trajectoire, leur déni. Il n'existe aucune recette miracle, et certains d'entre nous ne trouverons jamais la solution. Surtout, ne vous focalisez pas dans cette idée de faire pour lui, de le sauver, de le "réveiller", vous seriez

en déni à votre tour, et il ne peut advenir que de la souffrance de cette attente, de cet espoir. Changer votre regard sur la situation. Vous devez absolument vous concentrer sur vous-même. Jusqu'à quel point allez vous accepter, quelles sont vos limites, quel sera votre déclic à vous pour dire stop? Plutôt que de vous demander ce qui peut le faire réagir, annoncez lui comment VOUS vous allez réagir au dépassement des limites. N'attendez rien en retour, mais soyez honnête avec vous-même et avec lui qui quelque part mérite de savoir où vous êtes.

Ne vous jugez pas, soyez douce avec vous même (expression reprise d'un autre auteur sur ce forum que j'ai trouvé magnifique). La question n'est pas de mal vous y prendre, la maladie est en lui pas en vous, et si vous si vous êtes aujourd'hui sur ce forum c'est que toutes vos intentions sont bonnes et bienveillantes. Vous êtes une bonne personne, aimante et attentionnée. Vous ne portez aucune responsabilité sur ce qui est et ce qui sera. Vous n'êtes responsable que de vous même.

Je vous souhaite vraiment bon courage, du fond du cœur.

Fleur2Lys - 31/01/2023 à 09h22

Malheureusement, je n'ai pas la réponse. Tout dépend des gens, de leur vécu et du pourquoi ils sont tombés dans l'alcool.

Par exemple, sur ce forum, il y a des personnes qui sont poussés à aller en cure par leur famille et qui s'en sortent ensuite avec un accompagnement psychologique.

De mon côté, mon conjoint boit depuis ses 14 ans, il en a 34 aujourd'hui. Il a pris conscience de son problème peu avant la trentaine je dirais. Et pour ça, il a du perdre des relations amicales, amoureuses et des opportunités professionnelles. Même s'il a pris conscience de son addiction, il n'a pas réussi à s'en déprendre et des hospitalisations et problèmes judiciaires ont suivi.

J'ai tenté la compréhension, la compassion, la colère, la rupture... Il sait qu'il a un problème mais il n'a pas encore eu le déclic. Il n'arrive pas à se résoudre à l'abstinence totale. Dans un coin de son esprit, il pense toujours pouvoir reprendre le dessus et contrôler sa consommation. Peut-être qu'il y parviendra. Aujourd'hui, je lui souhaite surtout de retrouver un équilibre, des objectifs et de l'espoir. Il pense que l'alcool aura sa peau.

Tout ça pour dire que vous connaissez votre mari mieux que moi mais il n'y a pas de mauvaise façon de s'y prendre, il y a surtout un destinataire qui fait la sourde oreille.

Je sais que mon message ne répondra pas à vos attentes et je m'en excuse mais je réitère mon conseil précédent : prenez soin de vous. Aussi dur que ce soit, c'est sa maladie et c'est à lui d'y faire face. On peut accompagner et soutenir le malade mais on ne peut mener ce combat à sa place.

À un moment, de notre côté, il faut accepter notre impuissance...

Kris54180 - 31/01/2023 à 22h04

Je vous remercie pour vos messages.

Je sais d où vient le problème et l'alcool est son refuge. Mais je ne peux pas l'aider. Lui même le dit.

Mais parfois j'ai l'impression qu'il joue avec mes sentiments, il arrive à me faire culpabiliser et parfois j'ai l'impression que c'est comme si je lui disais "ce n'est pas grave tu peux continuer".

Mais je sais qu'un jour, je ne supporterai plus et pour protéger mes enfants je partirai.

Mais pour l'instant je pense que je n'ai pas le courage de le laisser, je serai hanté par la culpabilité.

Alors je fais comme si de rien n'était. Je lui fait comprendre qu'il est là que je l'aime mais faire ça c'est épuisant.

Mais je tiens le coup, je dois le faire pour lui et les enfants.

Et peut-être il réalisera.

Vous avez raison je dois changer ma façon de voir les choses.

Ça fait du bien de parler. Merci.

A bientôt

Kris54180 - 01/02/2023 à 00h03

Merci pour vos retour

Vous avez raison je dois changer ma façon de voir les choses.

Je dois aussi protéger mes enfants et leur montrer aussi que la vie vaut le coup.

Je connais son problème mais je ne peux pas l'aider lui seul peut.

Je ne peux que lui montrer que je suis là.

Mais un jour je sais que cela sera trop.

Je ne sais pas si il a conscience qu'il peut tout perdre.

L'alcool est pour lui une façon de fuir.

Je vais réfléchir à vos conseils.

Merci ça fait du bien de parler

Fabien76 - 01/02/2023 à 09h30

Bonjour,

C'est lui qui est alcoolique, pas vous. Le jour où il arrêtera il devra le faire pour lui pas pour les autres.

Vous avez des enfants, il faut les protéger ABSOLUMENT. Un alcoolique doit perdre un certain nombre de choses dans sa vie pour

s'apercevoir qu'il est malade. La spécialité de l'alcool c'est de détruire celui qui consomme et ceux qui l'entoure.

Je suis enfant d'alcoolique et moi même alcoolique. J'ai 40 ans d'expérience néfaste avec l'alcool, mais ça ne reste que mon expérience et ma façon de voir les choses.

Kris54180 - 02/02/2023 à 21h18

Bonsoir,
Merci.
Mais ce qui est très déroutant c'est qu'il y a des soir où il est sobre, il est calme, il ne parle pas, écoute... et d'autre où il a ce besoin de boire et cela devient pour lui un desinhibant, comme si ça lui donnait le courage de dire les choses.
Il devient méchant, il est dans son monde.

Alors quand il est ivre je ne dis rien, on ne lui parle pas.
Et quand il est sobre, je me montre affectueuse, aimante, en me disant "voilà ce que tu perd en buvant "
J'ai dit à mes filles de lui demander de jouer avec elle , ...

Je sais qu'il a besoin de se détendre. Je lui montre que je suis là.
Pour moi tant qu'il ne dépasse pas les limites , c'est tolérable.
Si cela devient insupportable pour mes filles je prendrai la décision qu'il faut.

Il me reproche de ne pas avoir réagi avant, de ne jamais avoir fait le premier pas pour des câlins (oui c'est vrzi) , mais je comprends pas ce qu'il veut.

Moi je ne veux que notre bonheur!!
Certainement que je ne n'ai pas voulu voir depuis ces 15 ans de vie commune. Mais maintenant que j'ai ouvert les yeux, je me dois d'être là dans la mesure du tolérable biensur.

Je vais prendre du temps pour moi, et on verra bien où cela nous mène...

A bientôt

Kris54180 - 06/02/2023 à 08h04

Bonjour
Je pense qu'il a enfin eu un déclic, car hier il a décidé qu'à partir d'aujourd'hui il ne boirait plus. (du coup hier il a vidé toutes les bouteilles, je vous raconte pas son état)
Il a décidé de se prendre en main.
A part l'encourager je ne peux rien faire.
Mais est-ce que je dois le féliciter à chaque journée passée sans boire? Cela ne serait pas trop? Ou dois-je ne rien dire et le laisser gérer seule?
Merci pour vos conseils

buisson - 07/02/2023 à 11h17

Bonjour,
J'ai hélas vécu cette situation.

Le malade alcoolique joue avec nos sentiments, nous manipule psychologiquement... tantôt il me disait que je ne devais pas m'en mêler, tantôt il me reprochait que je ne le félicitais pas assez quand il arrêtait de boire quelques jours, tantôt il me faisait comprendre que j'étais la pénible de service quand j'essayais de le remettre sur les rails.....bref... au bout d'un moment on est désorientée, on ne sait plus comment réagir ...et malgré toute notre bonne volonté, on se retrouve découragée

Perso à un moment, j'ai décidé que je ne ferai plus rien. Plus de reproches, plus de compréhension, plus d'encouragements... car quelque soit la position que j'adaptais je ne constatais aucune amélioration et il a continué à s'enfoncer.... Je m'investissais beaucoup, énormément et en retour c'était la plus part du temps la douche froide. Je ne voulais plus souffrir émotionnellement donc je me suis détachée. En gros, si tu ne veux pas de mon aide ou qu'elle ne te convient pas, débrouille toi ! Au moins je ne m'investissais plus, je n'attendais plus rien en retour... j'étais moins sur les nerfs

Mais bon cette situation n'était pas tenable. Nous n'étions malheureusement plus un couple qui fonctionnait. Je souffrais trop et je n'étais pas épanouie. Mes enfants souffraient eux aussi de la situation. J'ai donc dit stop. Ça a été long et compliqué....mais je voulais à tout prix sortir mes enfants et moi de cette situation. Retrouver la paix et vivre loin de cet alcool qui détruit.

Recentre toi sur toi. Vois ce que tu peux accepter ou non et surtout protège tes enfants.. Tu peux aider tes enfants mais pas ton mari s'il n'a pas réellement décidé à s'en sortir.

Je te souhaite beaucoup de courage. Courage
