

MON CONJOINT EST ALCOOLIQUE

Par **Lore236** Posté le 09/03/2023 à 11h16

Bonjour,
Ca fait plus de 5 ans que je suis avec lui et 2 ans que nous vivons ensemble. Depuis le début, je savais qu'il buvait beaucoup, bien que je ne pensais pas tous les jours. Il est plutôt bienveillant, bon vivant, jamais de violence, pas d'excès de colère etc tout ce passait très bien et je n'y avais jamais vu de problème jusque là.
Quand nous avons emménagé ensemble, la j'ai remarqué qu'il buvait vraiment beaucoup en faite.. Un cubis de 3L de rosé en gros fait 3jours... Puis ça s'est accéléré au fil du temps. Passant de 3 jour a 2.
Ca a commencé a me pesé et j'en ai parlé avec mais d'une manière tranquille, il a grossit par exemple vu qu'il a arrêté le sport, je lui disais qu'il faudrait qu'on s'y remette ensemble, QU'ON arrete de boire quelques temps etc etc...
Ca a pas marché et en parallèle, je travaillais dans un bar ou mon boss pareil buvait 5 bouteille de blanc par soir...
Que ce soit au travaille ou a la maison j avais le meme problème et je me suis mise a angoisser de voir tout ça.
J en ai beaucoup parlé avec mon conjoint, en me disant que peut etre il se rendrait compte de mes sentiments envers ce problème qu'il y avait a mon job, et ferait le lien avec lui même. Ca n'a pas marché non plus. Et ça s'est empiré encore. Ca a clashé entre nous il y a un peu plus de 3 semaines ou la, il a été a 4.5L de rosé en une seule journée...
J'ai littéralement craqué. Je n'ai pas pu discuter, ca ne servait a rien dans l'état ou il était et je suis partie dormir chez ma mère. Suite a ça, on a eu une longue discussion lui et moi. je lui est expliqué que je l'aimais que je m'inquiétais pour lui, pour sa santé... Récemment avant tout ça il m'a dity qu'il s'était mis a cracher du sang, il a des crises de goutte aussi. Il n'a que 33ans...
Bref on s'est mis d'accord sur un pseudo contrat entre nous. Pas d'alcool la semaine, que le week end. Ca n'a tenu que les 3 derniers jours, et le week end il a bu autant qu'avant (mais jai rien dit c'était dans le contrat) sauf qu'il a bu tous les jours au moins une bière la semaine qui a suivit. J'ai re craqué. On en a rediscuté, parce que mes angoisse s empirait... il y a eu un soir ou je n'ai meme pas réussi a rentrer chez moi parce que je ne voulais pas le voir comme ça.
Suite a ça, il a commencé a me mentir sur ce qu'il consommait. Pensant que je ne l'avait pas remarqué.
Ca a fini par clasher. Et la je lui ai dit qu'il devait partir de chez moi. Je ne me sentais pas capable de le voir, sans etre sur qu'il me mente ou pas quoi. J'essaye d'aller mieux, je me sens mieux de jour en jour.
Mais il est toujours dans ma vie, et je l'aime aussi... Il me dit qu'il veut réparer, s'améliorer, la dernière fois que je l'ai vu, j'ai remarqué qu'il a comme dégonflé un peu ... Alors je pense qu'effectivement il essaye d'arreter, j'ai envi de l'aider, j'ai envi de reprendre notre vie, mais je ne sais pas comment l'aider je tourne en rond dans ma tête... Est ce vraiment possible que ça fonctionne ? Pensez vous que c'est vrai ce qu'il dit sachant qu'il a déjà menti ?

Je vais voir également une psychologue par apport a ça. Ca m'aide d'en parler.. Mais y a t il quelqu'un qui a vécu la meme chose que moi ?

9 RÉPONSES

mend - 13/03/2023 à 22h56

Je te comprends tellement dans ce texte. Je vis la même chose actuellement. C'est tellement difficile. Je devrais me séparer mais je ne veux pas je n'y arrive pas, je ne veux pas l'abandonner la dedans. impossible pour moi.
Et c'est de pire en pire, j'ai peur, peur de le perdre, peur qu'il devienne fou, peur de tout

Lore236 - 14/03/2023 à 10h46

Pareil... j'ai peur que même si maintenant il soit bienveillant, bon vivant et tout, que ça change avec le temps. On a été séparé pendant 3 semaines et il me manque. Je l'ai vu ce week end, j'ai vu qu'il avait dégonflé et me parle. Il me dit qu'il veut y arriver et qu'il fait des efforts. On a passé le week end ensemble, il me dit que c'est dur de pas boire... et que si jamais c'est trop dure il fera les démarches à aller voir un psy... je laisse le temps de faire ce travaille seul. Disent qu'on se fréquente toujours mais le fait d'avoir pris mes distances me fait un bien fou et ça m'a aidé à y voir plus claire. Je lis pas mal de truc dessus et ça me prépare aussi à plusieurs éventualités. Finalement, faut s'accrocher mais surtout a nous même surtout ce faire du bien et savoir s'écouter soit. Dire stop si ça marche pas et ok si on en est capable. Prendre du temps, fixer ses limites et s'en tenir surtout pas laisser faire en sorte nos sentiments prennent le dessus et dépasse ses limites car sur la longueur de toute façon se sera plus dévastateur qu'autre chose.

mend - 14/03/2023 à 23h45

Contre temps inattendu, je suis encore sous le choc. Je viens de rentrer du travail et je m'aperçois qu'il a pris sa valise et qu'il est parti. Sans un mot sans rien. Je suis dévastée. Comment à t'il osé? Après tout ce que j'ai supporté, tout ce que j'ai donné. C'est donc lui qui m'abandonne comme ça ?

Lene - 15/03/2023 à 09h58

C'est ce qui nous tient : les aider !

Mais seuls eux peuvent faire ce qu'il faut pour s'en sortir, affronter leurs démons. C'est un long et lourd combat, les rechutes sont nombreuses et j'ai ce sentiment que peu s'en sortent...

Avez-vous des enfants? Imaginez vous en avoir dans ce contexte?

JYCROISPLUS - 15/03/2023 à 10h17

Bonjour à tous, je viens de prendre connaissance de ce site et de vous lire à toutes fait malheureusement du bien. Ça permet de confirmer que l'alcoolisme est une vraie pathologie. Pour ma part cela fait 2 décennies que je suis avec une personne alcoolique. Lorsque je l'ai connu il ne buvait pas. Et puis son activité professionnelle l'a poussée tout doucement dans l'alcoolisme. Aujourd'hui il est dans le déni total donc très très loin d'être dans la démarche de se faire soigner. La vie devient invivable et les insultes deviennent un quotidien. Il ne boit pas à outrance mais rien qu'une bière ou un verre d'alcool le fait totalement vrillé. Nous avons mensuellement de grandes discussions ou il dit qu'il va arrêter l'alcool, qu'il sait que ça ne lui fait pas du bien et nous détruit.. mais malheureusement aujourd'hui je sais qu'il se ment à lui-même, et surtout me ment pour que je le laisse tranquille. La chose la plus terrible c'est que je pense que si je l'abandonne, je signe son arrêt de mort.. Je pense aussi qu'un alcoolique qui ne verbalise pas son addiction et qui ne se fait pas accompagner ne s'en sortira jamais et entraînera dans sa chute tout son entourage. J'en suis là aujourd'hui sur cette grande décision : l'abandonner ou le laisser tous nous détruire.

Lore236 - 15/03/2023 à 10h58

Oui... sauf que même s'il verbalise son problème ça ne veut pas dire qu'il en a conscience...

On m'a expliqué que des fois, même souvent en fait, ils ont tellement peur de nous perdre qu'ils font des efforts au début peut-être mais comme non pas réellement conscience que c'est un problème il replonge. On parle de rechute mais propre à chacun comme je disais de connaître ses limites, et dire stop quand on en a plus.

Et Mend, s'il est parti c'est qu'il ne voulait simplement pas être aidé ou reconnaître peut-être qu'il a un problème. En soit c'est horrible de faire ça comme ça mais prend le dans l'autre sens sachant ça. S'il ne veut pas reconnaître son problème et qu'il comptait continuer comme ça, ça aurait mis plus de temps mais c'est toi qui serais parti. Ce qui fait mal dans ce genre de cas, c'est la perte de contrôle du problème en gros. Et j'avais lu sur d'autre fil de discussion un mot qui m'a interpellé "la codependance"...

Dans nos cas je crois qu'on est en plein dedans. Mend renseigne-toi là-dessus ça m'a aidé à comprendre pas mal de choses et dans ton cas probablement à lâcher prise sur ta situation.

Faut prendre soin de soi-même avant tout... c'est super compliqué.

Même dans mon cas où j'ai pas mal de positif malgré tout, j'ai peur comme ce que tu disais, qu'il fait ça juste pour noyer le poisson et reprendre de plus belle après.. alors je sais pas vraiment je sais pas.

Perso les rechutes je suis sûr qu'il y en aura mais je suis vraiment pas sûr de vouloir et pouvoir les gérer tellement la situation est compliquée et fait souffrir.

JYCROISPLUS - 15/03/2023 à 12h16

Effectivement dans le cas de mon compagnon, il ne veut pas admettre qu'il est malade, ce serait admettre qu'il n'a plus de contrôle et qu'il doit se faire soigner. Et là-dessus je le vois avec une bière à la main... parce qu'au final une bière c'est rien, il me dira... mais une bière en appelle une autre... en tout cas je suis ravie de pouvoir échanger, c'est un vrai sas de décompression, alors merci bcp

Lene - 15/03/2023 à 13h22

Mon conjoint a admis avoir un problème et vouloir se faire soigner mais les démarches n'aboutissent pas car les psy décèlent chez lui qu'il n'est pas dans une démarche de soin...

J'ai publié un post 'séparation' car j'en suis là.

Je vais cependant me renseigner sur la codependance.

Je suis partie et pourtant je veux toujours l'aider, je garde cet espoir qu'il s'en sorte.

Car au-delà de l'alcool, il y a une réelle fragilité émotionnelle où est ce l'alcool qui génère cela, je ne sais plus.

Lore236 - 15/03/2023 à 15h31

Oui c'est ça en fait... il ne le fait pas pour lui donc ça guérira pas tant qu'il fera pas ça pour lui et uniquement pour lui...

Paraît que c'est les deux en fait... j'ai écouté un long podcast sur Spotify d'un ex alcoolique qui explique que quand tu tombes dedans, c'est pas forcément parce que tu vas pas bien mais plutôt parce que ça comble quelque chose, que quand tu aimes l'effet que ça a, bin tu te dis que ça te fait du bien, ça te rend joyeux ou ça t'évite de penser ou quoi donc tu bois en prenant ça un peu comme un remède.

Sauf que comme les effets se dissipent, c'est pas une gueule de bois mais en fait ça te crée une espèce de stress dans ton corps quand y a plus ça, tu te sens mal pas à cause du manque, mais parce que juste tu as l'impression que y a un malaise dans ta vie tu te sens mal ou quoi et tu bois pour aller mieux etc etc etc

C'est un cercle vicieux qui se crée mais c'est pas forcément parce qu'on va mal ou qu'on est fragile en tout cas mais oui l'alcool te génère quand même cet effet là

Bref c'est un peu flou dit comme ça s'est comme ça que je l'ai compris en tout cas
