ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

EN COLÈRE FACE À LA CONSOMMATION D'ALCOOL DE MON CONJOINT

Par Babsi14 Posté le 10/11/2023 à 08h14

Bonjour à toutes et tous

Mon conjoint et moi avons tous les deux 50 ans et sommes en couple depuis 12ans. Mon conjoint est un bon vivant, il a un comportement extrême avec l'alcool depuis quelques temps qui m'inquiète et est source de beaucoup de tension entre nous et de colère chez moi.
Il ne boit pas tous les jours, mais en fin de semaine, comme hier jeudi, il va acheter une bouteille de vin et la boire entièrement. Quand nous sommes avec des amis autour d'un repas il ne peut pas contrôler sa consommation, c'est comme un automatisme, au point d'être complètement saoul et parfois de ne plus se rappeler ce qu'il s'est passé la veille.
Nous ne faisons pas la fête souvent, mais cette consommation excessive mais si elle n'est pas journalière me pose beaucoup de problèmes. Je ne supporte pas de voir quelqu'un agir comme ça, ce qui est lié aussi je pense à mon histoire (deux décès de tante et d'un cousin du fait de l'alcool et de l'héroïne). Son comportement me fait beaucoup souffrir dans ces moments là.
Lorsque nous discutons il reconnaît son problème d'alcool, qu'il est dans l'excès et dit qu'il ne boira plus mais cela ne fonctionne pas et il ne cherche pas l'aide qu'il lui faudrait, trop pris par son travail et d'autres activités aux antipodes de l'alcool, des activités de bien-être.
Comment faire pour ne plus être en colère et pour l'amener a prendre les choses en main sérieusement ? Avez-vous des conseils ?
Merci beaucoup

9 RÉPONSES

Sunny73 - 11/11/2023 à 02h53

Bonsoir, mon conjoint et moi sommes aussi dans la cinquantaine. Nous sommes ensemble depuis 5 ans. Il buvait à cette époque mais beaucoup moins qu'aujourd'hui. Dans la dernière année il a pris conscience de son problème et à beaucoup cheminé. Voyant qu'il ne pouvait arrêter de boire seule, il a débuté une cure de 28 jours, il est à moitié. Je comprends ta souffrance, on a beau les accompagner du mieux qu'on peut et de les encourager, tant qu'ils ne prennent pas la décision d'arrêter et bien c'est toujours la même histoire. Je vous souhaite bon courage, c'est pas évident de vivre avec un alcoolique.

Arsene - 13/11/2023 à 04h58

Bonjour je me retrouve beaucoup dans vos propose Mon compagnon boit beaucoup lors des repas dit festifs . Hier pour la première fois il a eu des propose agressifs . Je me sens totalement démunie. Contrairement à votre compagnon il ne reconnaît pas qu'il a un problème. Pour lui boire c'est faire la fête . Il n'a aucune limite ni retenue. Lorsque la bouteille est sur la table. Il va se servir jusqu'à qu'elle soit finie.
Je ressens la même colère. Sur tous les sites ils disent qu'un alcoolique doit avoir un déclic, pour commencer sa thérapie. Mais que faire quand pour lui il n'y a pas de problème ? Que dire pour qu'il s'aperçoive que son comportement ne va pas ?
J'ai besoin d'aide. Vers qui se tourner ? Merci beaucoup

Fleur2Lys - 13/11/2023 à 11h25

Bonjour à toutes,

Il n'y a pas de solution miracle ou de discours qui fait mouche. Parfois, filmer/enregistrer la personne durant ses états d'ivresse et la confronter à cette image peut permettre de débuter une discussion mais souvent, la phase de déni est longue.

Au tout début de ma venue sur ce site, un conseil qui revenait souvent était de formuler des phrases avec le "je" plutôt que le "tu". Au lieu de "tu bois trop" dire "je trouve ta consommation inquiétante". On est moins dans l'accusation ainsi et en mettant l'accent sur notre ressenti, l'alcoolique est plus dans l'empathie. Il se braquera moins.

Dans un sujet, j'avais lu qu'une personne avait débuté une thérapie de couple avec son conjoint. Ainsi, il avait mis le pied dans le suivi thérapeutique mais épaulé. Je trouvais l'idée intéressante.

Vous pouvez aussi vous tourner vers votre médecin traitant ou les CSAPA de votre région. Ces structures sont dédiées au traitement de l'addiction et elles accompagnent aussi l'entourage. Le tout est gratuit. Vous y trouverez une écoute et d'éventuels conseils à appliquer.

Bon courage à vous toutes

marco4486 - 16/11/2023 à 14h23

Sunny73 - 11/11/2023 à 02h53

Bonsoir, mon conjoint et moi sommes aussi dans la cinquantaine. Nous sommes ensemble depuis 5 ans. Il buvait à cette époque mais beaucoup moins qu'aujourd'hui. Dans la dernière année il a pris conscience de son problème et à beaucoup cheminé. Voyant qu'il ne pouvait arrêter de boire seule, il a débuté une cure de 28 jours, il est à moitié. Je comprends ta souffrance, on a beau les accompagner du mieux qu'on peut et de les encourager, tant qu'ils ne prennent pas la décision d'arrêter et bien c'est toujours la même histoire. Je vous souhaite bon courage, c'est pas évident de vivre avec un alcoolique.

Bonjour Sunny.

Il est la le soucis !! moi je suis alcoolique mais le PIRE est de le savoir , de s'en rendre compte et de ne pas savoir comment s'en sortir.

Ma décision est de rester seul pour ne faire de mal à personne et c'est pas gagné car vous atteignez vos amis et votre famille.

Et je ais que les proches en souffrent mais à savoir que CELUI qui se rends compte qu'il est alcoolique en souffre aussi (je ne parle pas de celui qui ne croit pas l'être . Marc

---

marco4486 - 16/11/2023 à 14h36

Arsene - 13/11/2023 à 04h58

Bonjour je me retrouve beaucoup dans vos propose Mon compagnon boit beaucoup lors des repas dit festifs . Hier pour la première fois il a eu des propose agressifs

Réponse : Attention si c'est une première ce ne sera pas une dernière..

Je me sens totalement démunie. Contrairement à votre compagnon il ne reconnaît pas qu'il a un problème

Réponse : la plupart des alcooliques drogués ou autres ne le reconnaitront jamais et vous diront que c'est de votre faute.

Pour lui boire c'est faire la fête . Il n'a aucune limite ni retenue. Lorsque la bouteille est sur la table. Il va se servir jusqu'à qu'elle soit finie.

C'est justement le soucis de l'alcoolique ... EN CONNAISSANCE DE CAUSE

Je ressens la même colère. Sur tous les sites ils disent qu'un alcoolique doit avoir un déclic, pour commencer sa thérapie. Mais que faire quand pour lui il n'y a pas de problème ? Que dire pour qu'il s'aperçoive que son comportement ne va pas ?

Lui seul ou s'en rend compte et c'est pire car si il ne sait pas comment s'en sortir ou il ne s'en rend pas compte et ...

J'ai besoin d'aide. Vers qui se tourner ? Merci beaucoup

Je ne vous ai pas apporté beaucoup d'aide mais moi même étant alcoolique et je vous ecris en ayant bu ben ...Marc

---

Babsi14 - 17/11/2023 à 07h46

Bonsoir à toutes et toutes
Merci pour vos réactions, je vois que les problèmes sont similaires et l'impuissance et la colère parfois qui en découlent.
Je pense qu'il y a différents types d'alcooliques, cala dépend de l'histoire personnelle, du caractère, des activités hier alcool, des conditions de travail et et et …
Quoi qu'il en soit, j'essaie pour ma part d'intégrer que la colère et la pression sont totalement contre productifs mais ce n'est pas simple.
Hier c'était jeudi et il n'a pas bu, étrange, souvent le jeudi il boit un coup, fin de semaine, décompression etc. Nous avons eu une discussion à nouveau au sujet de alcool et de ma colère (il m'a d'ailleurs en effet dit ce soir là que ce serait à cause de moi qu'il a vu très vite sa bouteille la dernière fois durant mon absence pour ne pas avoir de problème, et que mes déprimes parfois pourrait être aussi une cause, mais je sais bien qu'il essaie de me culpabiliser et ça ne marche pas avec moi!!).
Parler est important, construire un cadre de confiance plus apaisé et joyeux, faire du sport, le proposer en tout cas peuvent être utiles mais c'est un travail de longue haleine pour l'entourage et c'est au final à la personne qui boit de décider de se prendre en main. Aller voir un thérapeute à deux pour en parler pourrait être bien aussi mais pas tout le monde est prêt à faire ce pas..
Je sais que la colère reviendra de mon côté s'il boit trop, mais je vais essayer de me préserver car cela me met dans un grande souffrance.
Je vous souhaite une bonne journée et du courage, pensez à vous et souriez à la vie, montrez a l'autre que la vie sans alcool rend bien plus heureux !

---

marco4486 - 17/11/2023 à 21h24

Babsi14 - 17/11/2023 à 07h46

Bonsoir à toutes et toutes
Merci pour vos réactions, je vois que les problèmes sont similaires et l'impuissance et la colère parfois qui en découlent.

Réponse : Bien sur que les soucis sont similaires et que les gens restent impuissants. La je vous répond en tant qu'alcoolique et la en répondant je ne suis pas a jeun et je n'arrives pas à m'en sortir mais si je peux répondre a des questions suis open.

Je pense qu'il y a différents types d'alcooliques, cala dépend de l'histoire personnelle, du caractère, des activités hier alcool, des

conditions de travail et et et …

REPONSE :Non l'alcool reste l'alcool et il faut pas trouver d'excuses à cela croyez moi.

Quoi qu'il en soit, j'essaie pour ma part d'intégrer que la colère et la pression sont totalement contre productifs mais ce n'est pas simple.

Réponse : non ce 'est pas simple et vous n'aurez JAMAIS la solution.

Hier c'était jeudi et il n'a pas bu, étrange, souvent le jeudi il boit un coup

REPONSE : il arrive à une personne alcoolique d'avoir un surplus ou il ne peut plus boire" une journée. C'est ce qui m'arrive et l je me dis purée je peux arrêter mais non.

Nous avons eu une discussion à nouveau au sujet de alcool et de ma colère (il m'a d'ailleurs en effet dit ce soir là que ce serait à cause de moi qu'il a vu très vite sa bouteille la dernière fois durant mon absence pour ne pas avoir de problème, et que mes déprimes parfois pourrait être aussi une cause, mais je sais bien qu'il essaie de me culpabiliser et ça ne marche pas avec moi!!).

REPONSE : Sérieusement je vous répond et je suis alcoolisé mais NON NON rien n'est de votre faute RIEN . Un alcoolique ou un manipulateur dira toujours " c'et de ta faute " et il faut arrêter ca... Et la je vous réponds alcoolisé la différence c'est que j'ai décidé d'être seul pour ne olus faire de mal et dénoncer l'alcoolisme.

.
Parler est important, construire un cadre de confiance

REPONSE : vous vous mentez avec vous même tout simplement car avant il a dit " c'est de votre faute". alors que cela ne l'ai pas. Ne vous sentez SURTOUT pas coupable .

C'est au final à la personne qui boit de décider de se prendre en main. Aller voir un thérapeute à deux pour en parler pourrait être bien aussi mais pas tout le monde est prêt à faire ce pas..

REPONSE : vous avez raison mais c'et plus compliqué que ca.

Je sais que la colère reviendra de mon côté s'il boit trop, mais je vais essayer de me préserver car cela me met dans un grande souffrance.

REPONSE : je REITERE c'est pas de votre faute même si il vous le fait croire et je vous parle avec 7 rosé mais j'en ai marre que la femme subisse la connerie de l'homme. Et OUI il faut vous préserver et non pas essayer. Nous n'avons qu'une vie réfléchissez et je réitère je vous parle alors que je suis alcoolisé mais je supportes plus le mak que l'homme bourré fait à une femme aussi bizarre cela parait.

Pour répondre la suis vraiment alcoolisé mais j'en ai marre que c'est hommes fassent croirent que c'est de l faute de leurs compagnes. Je l'ai fait et je m('en veux aujourd'hui oui je parle direct .

XaNaX67 - 18/11/2023 à 23h09

Bonjour je me permets de mettre mon grain de sel.
Étant moi même alcoolique abstinent la première chose que je vous conseille de ne pas faire c'est le chantage. On arrête pas l'alcool pour quelqu'un ça ne fonctionne tout simplement pas. S'il reconnaît un problème c'est déjà un début.
Le mieux serait qu'il consulter un professionnel tel qu'un addictologue dans un Csapa par exemple

---

marco4486 - 20/11/2023 à 20h35

Bsr . tu as totalement raison pro puisses faire qq chose?