ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT SORTIR DE L'ENFER ?

Par Profil supprimé Posté le 05/01/2015 à 11h16

je vis avec un alcoolique depuis 15 ans; au début passion amoureuse et parfois des excès d'alcool qui dégénéraient en violence verbale (parfois physique), mais je me suis voilée la face, et tout son entourage le trouvait génial tel qu'il était, donc il n'y avait pas de problème pour personne....
peu à peu j'ai compris que j'avais à faire à un alcoolique dépendant, la vie de couple s'est dégradée très vite, des scènes de violence à répétition, un type manipulateur, odieux, menteur, exerçant un chantage affectif, me poussant à m'éloigner de ma famille et de mes amis etc., la totale, l'Enfer ; j'ai eu peur pour mes enfants, j'ai honte de leur avoir fait subir ces moments d'horreur absolue lors d'excès d'alcool + forts que d'autres;
maitenant je n'en peux plus, je suis au bout du rouleau, je suis seule avec ce démon, qui picole toujours et qui est ds le déni le + total, personne ne sait, ou plutôt ne veut savoir, je ne sais pas quoi faire, et je sens que je vais craquer, il m'a détruite.

3 RÉPONSES

Moderateur - 08/01/2015 à 13h21

Bonjour Monalisa,

J'ai bien lu votre second fil intitulé "Sortir de l'enfer (2)" mais je vas répondre ici afin de faire remonter votre premier fil. Nous avions bien validé votre histoire et ne l'avons pas retirée. Par contre nous avons apparemment un bug d'horodatage de votre contribution qui l'a reléguée en queue de forum (sur la 9e page donc normal que vous ne l'ayez pas vue) ! Nous ignorons les causes de ce bug qui apparemment ne concerne que votre fil. Nous faisons remonter l'informaiton pour essayer de comprendre ce qui s'est passé et je vous présente toutes nos excuses pour ce contretemps. Il ne s'agit en aucun cas d'une volonté de notre part de vous "reléguer" et bien sûr que vous avez toute votre place ici. Soyez la bienvenue et merci pour votre confiance !

Vous savez, vous n'êtes pas la seule à être restée avec un alcoolique "manipulateur" par amour. Il y a quelque chose de profondément humain à vouloir soutenir l'autre, celui qu'on aime, à espérer longtemps que cela va s'arranger. Mais aujourd'hui vous êtes au bout du rouleau, il vous a isolé de votre entourage et la priorité est qu'il faut vous protéger et vous reconstruire.

En tant que proche d'une personne alcoolique vous avez le droit de vous faire aider.

Il y a les Centres de Soins, d'Accompagement et de Prévention des Addictions (Csapa) qui peuvent vous conseiller et vous écouter. Ces centres sont gratuits. Vous trouverez ceux qui sont proches de chez vous dans notre répertoire (la carte de France en haut dans la colonne de droite).

Il y a les associations de soutien à l'entourage comme Al-Anon, dont vous trouverez le site internet ici : http://al-anon.fr/ S'ils ont un groupe proche de chez vous je vous invite à y aller. Il y a aussi l'association Alcool Assistance : http://www.alcoolassistance.net/ qui a des groupes spécifiques. Le Csapa proche de chez vous pourra aussi vous renseigner sur les groupes présents dans la région. Ces groupes d'entraide vont vous apporter une solidarité et une chaleur humaine qui vont vous aider à vous reconstruire.

Je crois que votre priorité, pour vous aider à vous protéger de la nocivité de votre conjoint, est d'essayer de renouer du lien autour de vous et vous sortir ainsi de votre isolement. C'est déjà ce que vous apportera une démarche dans un Csapa et/ou auprès d'un groupe d'entraide. Mais il y a aussi vos anciens amis, votre famille qu'il faut peut-être appeler à l'aide pour vous rapprocher d'eux. Vous entendrez peut-être des phrases blessantes comme "je te l'avais bien dit" mais passez outre et expliquez que c'est pas ça le problème, le problème c'est que vous n'avez plus de vie et que vous les appelez à l'aide pour essayer de vous en sortir.

La question de la "honte" que vous ressentez est un vrai problème si elle vous empêche d'avancer. Je ne peux pas vous en débarrasser d'un coup de baguette magique mais sachez que pour les professionnels, pour les groupes d'entraide, il n'y a pas de problème. Nous comprenons tout à fait ce sentiment, que beaucoup d'épouses dans votre cas éprouvent aussi, mais nous ne le jugeons pas, nous ne vous jugeons pas. Vous avez fait de votre mieux et maintenant que vous constatez votre impuissance vous avez la possibilité d'avancer pour justement changer la donne pour vos enfants et pour vous. Focalisez-vous là-dessus et si vous arrivez, avec de l'aide, à faire ce changement alors vous pourrez êter fière de votre force et de votre volonté. On n'efface pas le passé mais on peut orienter son futur et en être actrice. Regardez de l'avant, avec de l'aide : la nôtre (appelez-nous), celle des centres de soins, celles des associations d'entraide, celle des internautes dans ces forums, celle de vos proches et de vos enfants.

Monalisa vous avez fini d'être seule.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/01/2015 à 10h46

bonjour,

merci beaucoup pour votre réponse, elle fait du bien, elle rassure et elle réconforte.
- le bug d'horodatage concernant ma contribution postée le 05/01 est très étrange ? dans la mesure où cela ne concerne que mon message, cela peut- il être un probème avec mon ordinateur, genre virus ou piratage quelconque ? je ne suis pas une pro du net, je ne maitrise pas toujours très bien, je me débrouille toute seule pour essayer de progresser, et je dois parfois faire des erreurs de manip ?

- pour ce qui concerne mon problème relationnel, toutes les infos que vous me donnez sont précieuses, car je me rends compte que cela ne peut pas continuer ainsi ; maintenant mes enfants sont adultes (ce ne sont pas les enfants de mon compagnon), ils ont quitté la maison, ils habitent loin de chez moi : ma fille habite près de Nîmes et vit en couple, mon fils est étudiant à Chambéry, et moi j'habite près de Tours (37), donc on se voit très peu !
mais comme ils ont vécu + de 10 ans avec moi et ce beau-père, ils ont été témoins en permanence de toutes les dérives liées à sa dépendance à l'alcool : les discussions et situations ultra conflictuelles, les violences verbales absolument odieuses et inadmissibles etc.
- ma fille me conseille de le quitter et d'en finir avec cette relation ; je pense qu'elle a raison, mais ce n'est pas si facile à faire d'autant plus que j'ai aussi des problèmes financiers, c'est la raison pour laquelle je me sens complètement perdue et suis venue demander de l'aide sur ce forum;

je vais essayer de trouver un Csapa près de chez moi, sur Tours, je ne suis pas sûre qu'il y en ait un ?
car à l'évidence, j'ai besoin d'une aide comme cela, pour sortir du gouffre dans lequel je continue à sombrer;
merci pour votre écoute, je sais que nous sommes très nombreux à avoir besoin de vous.

monalisa

Moderateur - 12/01/2015 à 17h30

Bonjour Monalisa,

Non, le "bug" d'horodatage est sans doute lié à un problème informatique qui existe de notre côté et non du vôtre. C'est déjà arrivé par le passé, lorsque nous testions ce site. On ne sait pas ce qui s'est passé exactement mais merci de vous être manifestée pour nous en faire la remarque.

Oui, à Tours il y aura forcément un Csapa. Les professionnels que vous rencontrerez pourront vous aider notamment à regagner suffisamment d'autonomie pour "partir" si tel est votre choix.

Cordialement,

le modérateur.