FORUMS POUR L'ENTOURAGE

VIVRE AVEC LA VIOLENCE VERBALE AU QUOTIDIEN

Par Profil supprimé Posté le 16/03/2015 à 11h54

Bonjour,

Mon mari est ivre pratiquement tous les jours. Il ne me parle plus, à part pour dire des insultes ou des choses blessantes.

Il n'a pas toujours été comme cela, heureusement, mais nos relations se sont tellement dégradées.

Je ne le reconnais plus, il est devenu égoïste, ne supporte plus sa belle-fille, m'insulte à tout va.
Malheureusement, je l'ai tellement menacé de le quitter, qu'il ne me croit plus. Je sais, j'ai tort, et oui je reste encore car je l'aime. Mais il faut que je me protège, que je protège ma fille.
Il a aussi cassé beaucoup de choses à la maison, et je n'arrive pas à m'expliquer, pourquoi je reste, pourquoi je subis.

Je me fais honte, je n'ai pas de courage, j'attends, mais un jour peut-être que le pire arrivera.

Il ne veut pas changer, me dit être bien. Je le cite : J'ai tous le confort, je suis un roi, pourquoi je changerais ?

Il était vraiment génial quand je l'ai connu, drôle, gentil, de bon conseil, il m'a beaucoup aidé quand j'en ai eu besoin. Mais actuellement, je ne le reconnais plus du tout.

Pourquoi je ne réagis pas ? Sur le coup je réponds, le menace, boude, mais le soir, je rejoue la parfaite petite femme au foyer : repas mitonnés, gamelle prête pour lui le lendemain, maison propre et rangée.

Et puis le soir vient, quand il ne rentre pas bourré,

on mange avec lui, puis je couche la petite, et après je le vois vider ces bières, puis il commence par insulter les programmes TV, puis moi, écrase ces mégots à côté du cendrier, me demandent des choses obscènes. Puis il s'écroule sur le canapé, et dort.

J'ai enfin la paix, puis je vais me coucher dans notre chambre. Un an où nous dormons séparés.

Quand il rentre bourré, il se jette sur la nourriture, en met la moitié par terre, casse des objets du quotidien. Et si je suis couchée, il vient me harceler, pour que je reste près de lui sur le canapé, jusqu'à ce qu'il s'écroule.

Je suis fatiguée, et je n'ai pas la volonté de me battre, alors je fais comme ci de rien, je range, nettoie sa pisse à coté des toilettes. Lave la soirée à coup de serpillère et d'éponge.

Pourquoi, je reste, pourquoi me force-t-il à le quitter ?

17 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/03/2015 à 13h53

salut,

mais toi en contact avec " brisée" ça pourrais être bien. elle dans la même situation et cela pourrait t'aider

A mon sens tu devrais partir pour te protéger ainsi que ta fille qui a l'air d'être petite, tu dois pensé a elle, la pauvre n'as pas a subir ça et toi non plus d'ailleur.

Tu peux te réfugier chez des ami ou dans de la famille ? au pire va à l'hotel, mais ne reste pas comme ça, il ya beaucoup de colère en lui et vous pourriez être endanger, alors fait attention.

prend du recul, tu as besoin de recharger tes batteries, de prendre soin de toi, pour une fois fait toi chouchouter, va au coiffeur, te faire masser ou aute tant que ca te fait du bien.

Tu devrais consulté un psy pour toi et ta fille dans un csapa il y a des medecin et des psy en plus il pourront te conseillller, tu peux aussi voir une assistante sociale si besoin pour être aider.

courage tien moi au courant

biz

Profil supprimé - 20/03/2015 à 10h51

bonjour,je lis ton message et je me rends compte que je ne suis pas seule a subir la meme tranche de vie,j ai 4 enfantsqui aiment leur pere mais celui ci sombre depuis 4 ans dans l enfer de l alcool,financierement je ne peux pas le quitter pourtant les enfants sont prets mais la fragilite de leur pere et sa malveillance a leurs egardsme font peur car comment lui confier les enfants un week end sur deux sans qu il arrete de boire,je ne pourrai pas les protegeralors pour le moment je continue a survivre et dormir dans le canapeavant de trouver la solution

---

Profil supprimé - 20/03/2015 à 11h59

en fait je viens de m inscrire sur ce site cela me boulverse!je te trouve tres courageuse au contraire,c est une bataille pour l amour et contre l injustice, je parle souvent avec ma fille de 21 ans de cet enfer au quotidien qui n ai compris objectivement que par ceux qui le subisse,cette peur au quotidien je la visen cet instant precisavec toi en te repondant ,la peur de represailles!c est dingue quand meme! bon courage a demain

---

brisée - 20/03/2015 à 12h36

Bonjour Concentredeblonde, Hé oui, Clochette a raison, je vis la même chose que toi depuis des années. Va lire mon fil et tu verras ce qui t'attends si tu ne prends pas soins de toi. Pendant des années j'ai fait comme toi, tous supporter face à l'alcool, ce forum m'a ouvert les yeux à un point où ma vie de couple devenait catastrophique. Va dans un CSAPA ou téléphone à alcool infos service, on a une bonne écoute et se sent moins seule car on est seule avec ce problème, tout le monde vous tourne le dos et le quotidien devient l'enfer. Dis-toi que tu n'es pas seule et ne pense qu'à toi, c'est un bon pas. Ton mari est malade et tu ne peux rien faire pour lui s'il ne se rend pas compte de cette maladie. Mon mari a décidé d'aller voir médecin car notre couple était en train de couler et j' étais déterminé à refaire ma vie toute seule, son médecin l'a mis sous AOTAL , mon mari boit moins, l'ambiance est plus sereine et on s'entend mieux, mais il a des soucis de santé, ça doit être du à sa consommation excessive des mois derniers. Ce que tu vis je l'ai vécu aussi et par moment je me sentais responsable, on n'est pas responsable. Bon courage à toi. Je reste vigilante car mon mari n'est pas sorti d'affaire mais je le retrouve ce mari que j'ai aimé et que j'ai fini par détester à cause de l'alcool car cette merde change totalement la personne.

Profil supprimé - 20/03/2015 à 15h42

Merci, pour votre soutien, mais j'ai décidé de mettre un terme à mon calvaire.

J'ai reçu une lettre de notre bailleur, comme quoi des personnes se sont plainte de nos disputes, et que ma fille essayait de nous séparer durant celles-ci.

Et c'est la vérité, sauf que nous devons faire face à la situation, ils m'ont prévenue que si cela ne s'arrêtait pas ils appèleraient les services sociaux. Je prends une claque, je ne veux pas que l'on m'enlève ma fille.

Je ne peux rien faire pour mon mari, nous ne nous parlons plus, il préfère rester dans ces délires etyliques.

J'ai contacté une avocate, pour le divorce, je n'ai rien dis à mon mari par peur de représailles.

L'homme que j'ai aimé à réellement disparu, je ne veux plus souffrir et encore moins perdre ma fille.

J'ai très peur de l'avenir, on verra...

Profil supprimé - 20/03/2015 à 17h03

salut concentredeblonde,

Tu viens de te prendre une claque certe, mais elle va te permettre de mettre un terme a tout ça alors, merci pour ça.

tu a pris rdv avec une avocate c'est parfait, tu peux aller voire une assistante sociale également elle pourra t'aider dans tesdémarche, pour un appartememnt et au niveaux financier.

Ne baisse pas les bras pour ta fille et pour toi.

plein de bisous

---

brisée - 20/03/2015 à 18h03

Bonsoir , tu as l'air déterminé, c'est que tu n'en peut plus, c'est normal que tu ai peur de l'avenir, moi aussi j'ai peur du moins, je n'aime pas bousculer mon existence mais parfois on n'a pas le choix, il faut que tu penses à toi et ta fille, Cela devient grâve s'il y a disputes sans cesse et ta fille subit cela, il faut la protèger, Va voir assistance sociale, tu auras des aides, si tu travailles ce sera mieux car tu seras indépendante. Les réprésailles, je connais aussi, la peur au ventre de se faire insulter, moi, je fais tout en cachette, je n'ai pas le choix car mon mari ne comprendrai pas, il est trop égoîste. Bon courage, he !!! n'oublies pas que tu n'es plus seule face à ce calvaire !

Profil supprimé - 22/03/2015 à 10h34

Merci, et encore merci.
Si vous saviez comme votre poste me donne du courage.

J'ai essayé de discuter avec mon mari, il m'a avoué que j'étais la cause de tous ces problèmes.

Après avoir beaucoup pleuré, je me suis rappelé, qu'il a toujours été ainsi. Je ne suis en rien la cause, donc si nous nous séparons je pense qu'il ne pourra plus trouver d'excuse et je souhaite de tout cœur qu'il aille mieux.

C'est malheureux, mais je l'aime toujours, et je trouve ça illogique à quitter quelqu'un qu'on aime.

Pourquoi n'est-il pas parti, si je le rends si malheureux ?

Comment nous compagne d'alcoolique, pouvons-nous nous oublier autant. Il me met le doute, suis-je un monstre ?

Effectivement quand nous nous sommes rencontré, il ne buvait pas autant. J'aurais provoqué un peu plus son malêtre, je ne suis qu'une simple femme, je ne sors jamais, j'alterne travail en intérim et chômage depuis 10 ans.
Je ne vis que pour ma fille et lui, je suis disponible, à l'écoute. Je le sermonne soit, mais de là à lui pourrir la vie.

Le dialogue est rompu, mais je vous avoue, que je ne suis pas encore séparé qu'il me manque déjà.

Surtout dans cette période sobre.

Profil supprimé - 23/03/2015 à 18h22

salut,

a un moment il faut penser a soi, et c'est ce que tu fait, alors ne culpabilise pas, tu fais ce que tu peux avec les moyens du bord.

si pour être heureuse vous devez vous séparer, alors fait le car tu va y laisser des plumes.

bien sur qu'il te manque car tu l'aime, et c'est dur, mais tu t'enfonce en restant.

toi seule peut prendre la décision.

on sera la pour te soutenir quoi qu'il arrive

bisous

Profil supprimé - 18/12/2015 à 22h08

Bonsoir
Je sais pas si quelqu'un est connecté ce soir mais j ai vraiment besoin de parler. Mon copain a un pb d alcool.
Je L ai rencontré Ya deux ans il buvait tous les soirs puis drogue aussi. Puis suite à des ultimatum il a réduit bq. Il a arrêté ses sorties néfastes. Mais encoee auj meme si il a bq avance il a accepté de voir un psy, il a des rechutes et alcool mauvais. Hier il m à encore insultee. Êt le lendemain il regrette Êt pleure et s excuse... Il me dit que si je le laisse tombe il va sombrer. Ses amis ont essayé aussi de le raisonner. Sur le moment il réfléchit il avance mais je sens qu à tout moment Ca peut revenir. Il ne sait pas s arrêter quand il boit. Du coup je me braque je le vire de la maison... Êt il se sent humilié et m insulte... Environ une fois par mois... Mais je pars pas . L appart est à moi. J ai pas d autre solution Êt j'ai deuw fils. Pas de lui. Îls ne voient pas tot Ca car C est quand ils dorment. Mais je ne sais plus quoi faire. Le menacer C fait. Lui expliquer àvec àmour C fait. Le secouer le dire à ses parents à ses sœurs... J ai tous fait... Enfin Voila...

Profil supprimé - 21/12/2015 à 11h13

salut maya

Je pense que il ne faut pas perdre une chose de vue.

PROTÈGE TOI AINSI QUE TES ENFANTS.

Parfois la violence verbale finit en violence physique et harcèlement moral alors attention a toi.

Ton copain a accepter de voir un psy c'est bien, il le voit régulièrement ? comment ressort -il de ces séance ? il a vraiment pris conscience de son problème ? a t il vraiment envie d'être aidé ?

tu peux essayer différente choses, te rapprocher d'un groupe de parole, d'un CSAPA, d'un addictologue, appeler sur ce site, autant pour toi que pour lui, et surtout RESTE ENTOURER ne te laisse jamais t' isoler c'est important, s'il t'isole ca part mal et la va t'en pour tes enfant et pour toi.

s'il y a violence physique rapproche toi d'une asso de femme battue.

C'est pas simple comme relation c'est même destructeur, tu marche sur des œufs et même si je comprend ton envie de l'aider il ne faut pas t'oublier ni tes enfants.

voilà pour un 1er jets ce que je peux te proposer vois ce qui te parle dans tout ça et ce qui te correspond le mieux, tu peux (par exemple) te faire accompagner par un CSAPA et lui par un autre ce n'est pas une obligation d'aller a u même endroit.

voilà ma grande

biz

---

brisée - 23/12/2015 à 01h22

Bonsoir Maya 2020, je suis allée dans un CSAPA auprès d'une infirmière de 12.2014 à 10.2015 et j'ai appris à connaître les mécanismes de cette maladie qu'est l'alcoolisme. Ce forum m'a beaucoup soutenue également et j'y ai trouvé refuge car j'étais seule et il ne faut pas rester seule face aux violences verbales qui font très mal psychologiquement et laisse des traces à l'intérieur : d'où mon pseudo Brisée ! Mon mari alcoolique m'a fait beaucoup de mal et il s'en rend compte maintenant qu'il ne boit plus car il a demandé de l'aide suite à mon IVM (tentative de suicide). Un conseil que j'ai suivi : il faut penser à soi avant de penser au compagnon qui boit car sinon on gère notre quotidien autour de l'alcool et pas bien du tout. Faites des choses qui vous font plaisir et montrer lui que vous pouvez être heureuse sans lui, ce n'est surtout pas votre problème s'il boit mais bien le sien. Je n'ai pas voulu le croire quand on m'a dit qu'il y aura violences physiques : mon mari a essayé de m'étrangler en 2010 et excuses le lendemain. L'an dernier, il m'a fait tomber en me poussant et il est parti sans se retourner. Cette année il m'a rendu ma gifle mais bien plus forte. Moi, je suis persuadé qu'un homme qui frappe une fois, recommencera car à force l'alcool a rendu mon mari violent et imprévisible. Réalisez bien que vous êtes en danger face à cette homme alcoolisé. Bon courage et n'hésitez pas à écrire.

Profil supprimé - 23/12/2015 à 20h08

Merci pour ton message brisée.
À partir de quand ton parti à ete violent ? Il buvait à quelle fréquence ?
Mon mari est capable de ne pas noir pendant une semaine sans pb son pb C est qu il se C pas s arrêter et qu il a envie de boire quand il est seul et sans activité le soir parfois. Mais il boit chaque mois de moins en moins. Il a réduit énormément c est surtout qu il m'insulte quand il boit car je le traite de tout Êt je le mets dehors de suite désormais donc il se sent humilié mais j assume !
Il est aussi secoué par sa famille car désormais j ose en parler j m en fou
Il ne L en veut meme pas car il comprend qu il a un pb Êt que j ai besoin de soutien...
Le plus fatiguant c d être toujours en train de surveiller de rappeler les règles

---

Profil supprimé - 19/10/2017 à 22h06

Salut tout le monde,

Je tiens aussi à partager mon histoire avec vous. Pendant 3 ans j'ai vécu avec un alcoolique, ce mot est pour moi très compliqué à accepter encore aujoird'hui. Mon conjoint que j'ai rencontré à l'age de 16 ans et retrouvé à l'age de 24 ans a toujours été très important dans ma vie. Mais c'est un écorché vif, il a connu la loi du plus fort dans les quartiers, mais avec moi il a toujours été très différents et surtout très protecteurs.
Il a toujours eu ce problème d'alcool que j'arrivais à gérer avec lui tant bien que mal. Il le faisait pour nous. Mais avec le temps, cela c'est dégradé, il est devenu désagréable alcoolisé, à me raconter des histoires horrible, d'ailleurs je ne sais toujours pas aujourd'hui si toutes ces choses sont vrai. Il a commencé à me pousser à bout, à me rabaisser, m'humiler, mais toujours avec des moments d'acalmie, où je retrouve l'homme que j'aimais et pas ce monstre qui me faisait peur.

Depuis 4 mois, c'est l'enfer, pas un jours sans alcool et insulte, nous en sommes même arrivé au mainw'. Il ne me respecter plus, tous les soirs je me demander ce qui allez se passait, j'angoisser Tous le temps. J'avais peur de perdre mon travail (cabinet comptable : poste de responsable social), je ne pensais qu'a lui !!! Jusqu'au jour et j'ai senti que si je restais j'allais y laisser des plumes....

J'ai donc pris la décision de retourner chez ma mère. Depuis 2 semaines a peu près, c'est très dur je me sens coupable et j'ai l'impression de l'abandonner. Nous sommes resté en contact, tout se passer bien, il allait ce faire soigner.
Jusqu'a Aujourd'hui ou il a rechuter et louper un de ses rendez vous...

Je suis perdu, triste, en colère.....

J'ai tout de même prévenu ces parents qui essaye de faire quelque chose....
Je sais que j'ai pris la bonne décision, mais cette sensation d'abandon est si forte

---

Profil supprimé - 11/08/2018 à 00h53

Bonjour
Je suis nouvelle sur ce site. Jamais je n'aurais imaginer un jour m'inscrire sur ce forum. Mais la réalité est la.
Je vis exactement comme toi Ludi.
J'ai retrouvé mon amour de jeunesse. Il ressemble tellement a l'homme que tu decris.
Nius sommes seulement un peu plus âgé.
Apres une descente aux enfers ces dernières semaines, insultes quotidienne du fait d'une alcolisation massive chaque jour, j'ai pris un coup ce soir.
Je ne saurais decrire mieux ce que j'ai lu sur ce fil. C'est exactement ca.
Mon compagnon a essayer de se sevrer seul. Ca a été un échec. Il se bourrait de médicaments, tenait un jour voir deux en restant au lit, shooté, amorphe et déprimé (mais au moins cohérent et gentil). Je savais bien que vu les quantités d'alcool ingurgitées, un sevrage seul ne fonctionnerai pas. Je connais bien le processus. Je connais chaque démarche qu'il faut faire. Je sais que seul lui peut decider aussi.
Alors je l'ai accompagné comle je pouvais, j'ai essayé de l'encourager. Mais chaque échec a amené le pire, puis encore pire, une descente aux enfers pour lui, pour moi et pour sa famille. Je suis assistante sociale. Je ne suis pas plus prémunir qu'une autre.
Je ne comprends pas pourquoi je reste malgré insultes et humiliations.
Depuis 3semaines il veut être hospitalisé. Et c'est encore pire !
Impossible de trouver les bonnes personnes, il y a des delais intenables. Et il boit de plus belle. Jamais je n'aurai cru qu'un corps puisse ingurgiter tant d'alcool.
Le rdv avec le médecin est pris pour lundi. Et ce soir, il m'a lis un coup après une grosse dispute.
Alors je ne sais pas quoi faire.
Je sais pertinemment que je devrais partir. Mais il est tellement merveilleux quand il est sobre (ce qui n'a pas été le cas depuis près de 3mois). Mais il veut se soigner alors je reste. Mais s'il n'y arrive pas ?

En plus il oublie tout le lendemain. Il se reveille comme s'il ne s'etait rien passé, et me demande si on s'est disputé. Si je lui raconte ce qu'il a fait, combien il m'a fait de mal. Il boit directement de l'alcool fort. Si je ne dit rien il ne boit que de la bière. Mais ne rien dire c'est accepter ce qu il l'a fait.
Et aujourd'hui ce coup a la figure. Je ne peux laisser passer. Mais dans deux jours il y a le rdv.
Je suis perdue.
Je suis perdue.

Profil supprimé - 13/08/2018 à 10h54

Perdue1983 je suis de tout coeur avec toi, et je sais que ce n'est pas simple. J'ai écrie mon premier post en 2015. Depuis j'ai divorcée, mon ex- mari à fait un mois de prison en 2015 suite au coup que j'ai reçu lors d'une dispute ou il était encore bourré. Puis après il est revenu, je l'ai aidé à trouver un studio, il vit en colloque avec des copains, je n'ai jamais réussi à me séparé complétement de lui. Il vient de temps en temps vivre avec nous à la maison, puis retombe dans l'alcool, donc je lui demande de partir.
En 3 ans rien n'a changé, j'espère toujours avoir une vie normal avec lui, mais l'homme que j'aimais disparait peu à peu. Il n'arrive plus à tenir une discutions normal, et je ne me rappel plus le jour ou je l'ai vu sobre.

Malgré tout je pers mon temps, et espère toujours qu'il changera, même si au fond de moi je sent que c'est perdu.

Par contre je nous ai mis en sécurité moi et ma fille, Il ni a plus de bagarre, toujours des insultes. j'espère avoir le courage un jour de couper les ponts.

J'ai souvent vu sur les post qu'ils ne changeront jamais, je commence à le croire. Je te comprends et je sais combien c'est difficile, je n'ai toujours pas trouvé la solution.

Je m'accroche, pour les peu de moment ou il est sobre, mais ils sont devenus tellement rare.

Je suis sortie avec lui hier soir, il ne pensait qu'a s'acheter ces bières, il a mangé comme un porc au resto, puis c'est mis à taper du point sur la table violemment, je ne sais pas pourquoi. J'ai pris mes jambes et suis rentré chez moi, sans me retourner. Ce matin il m'appelle, je lui manque, il m'aime, mais il est encore bourré, donc je me passerais de lui.

Je me sent coupable d'être dur avec lui au téléphone, alors que je sais pertinemment que je n'ai rien fait. D'où la complexité de fréquenter un alcoolique, lui demain aura déjà tout oublié, mais pas moi.

Ne sois pas faible comme moi, t'ouvre le courage d'arrêter tout ça.

Québécoise - 20/08/2018 à 16h22

Je viens de m'inscrire , jm
Un homme qui bois énormément. Je comprend vraiment tout ce que je lis , ca fait bizarre , on est si nombreux (ses) . Et partout . J'ai crié, j'ai bcp pleuré, j'ai énorme dormie, prc ca m'a pris toute mon énergie. C'était chaque fois de ma
Faute , au final. Mais il ne faut pas excepté l'inacceptable. Au début , je savais même pas comment faire ca . J'ai bcp lu , et je suis allée chercher de l'aide. Il y a moyen de se détacher, parfois tout en aimant la personne. C'est comme le sport on devient meilleure à force de pratiquer . Mon premier truc a été , d'aller prendre une marche , qd ca devenais des attaque verbales. Jusqu'à ce que je me sente mieux , j'ai marcher haha ! S'est devenue , qu'il me disait ; tu vas encore aller marcher ? Et je répondais calmement , si le
Ton n'est pas agréable , probablement . Il y a pleins de petits trucs qui améliore tranquillement la situation . Je
Me suis rendu compte , aussi qu'à mon retour , la plupart du temps , il ne savait même pas de quoi il avait été question. La
Preuve que c'est de l'aliénation. Ca je ne lui dis plus , aussi . Tranquillement le respect s'installe . Pour ma part je ne suis pas prête à le quitter , j'essaie de pratiquer ces trucs . X