

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MARI ALCOOLIQUE J EN PEUX PLUS

Par **Profil supprimé** Posté le 03/01/2017 à 01h53

Bonjour je suis avec mon mari depuis 10 ans il y a 4 ans il est tombé dans l'alcool il est devenu psychologiquement violent il est dans le déni total il boit une bouteille de whisky par jour j'en peux plus de subir je l'aime mais si il ne se soigne pas je finirai par le quitter . Avez vous des conseils à me donner pour que je puisse l'aider ? Merci

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/01/2017 à 22h36

Bonsoir,

Essaye de prendre soin de toi en premier , le déclic doit venir de lui s'il est violent avec toi ne reste pas avec lui . J'ai une situation similaire a toi , je suis a bout sans issu avec deux enfants je ne comprend même pas pourquoi je reste encore il y a rien qui me retient juste l'espoir qu'il changera , je pense que tout comme moi tu dois l'excuser de sa violence sa méchanceté . Moi le matin je vois un vrai papa et un mari aimant et le soir je vois un monstre !! Je n'ai personne a qui en parlé car j'ai honte de ma situation même ma propre fille me fais des réflexions du genre " pourquoi ai-je choisit un mari alcoolique "

Je ne trouve aucune solution un jour il me fera exploser de haine , et je le quitterai la tête haute parceque sa fais 10ans que sa dur on n'a qu'une seul VIE et si dans cette vie que Dieu nous donne on est pas heureuse autant crever ou trouvé la liberté car vivre avec un alcoolique c'est être emprisonné, il n'a jamais fais le choix d'arreter dans sa vie mais il en ai capable tout le monde est capable de se soigné il faut le VOULOIR et du courage !

L'alcool détruit notre amour et notre famille bientôt il ne restera plus rien.

Bon courage aux femmes qui vivent avec un homme alcoolique , cette boisson de merde peut tuer tout ce qu'on essaye de construire !! N'attendez pas qu'il change prenez soin de vous !

Profil supprimé - 11/01/2017 à 15h56

Bonjour ns merci de m avoir répondu il n est pas violent dans le sens où il me bas mais vraiment dans la violence psychologique et pourtant je continue à l aimer et comme vous quand il est sous l emprise de l alcool je n ai qu une envie c est de prendre mes enfants et de partir en le laissant comme un idio avec sa bouteille mon plus grand m a déjà dit maman papa c est qu un alcoolique quitte le ou bien il me demande si il n y a pas un médecin pour lui effacer tous les souvenirs de son père et croyez moi c est très dure d entendre notre enfant nous dire ça j en ai pleuré toute la nuit et je me sens égoïste de rester avec son père . Ma famille est au courant mais je tien pas trop a en parler de peur d être juger en réalité je me sens coupable de faire vivre mes enfants avec un père alcoolique autant c est un ange et d un cou sans savoir pourquoi enfin si a cause de la bouteille il se transforme en demon

Profil supprimé - 31/01/2017 à 00h01

Bonsoir, que dire... mon mari boit depuis 22 mois et notre fille aura 2 ans demain. Depuis qu'elle est née finalement on aura pas fait grand chose tout les 3. Je suis seule avec elle. Il a commencé à boire suite à son infarctus car pour lui ça lui enlever les barre d'angoisse à la poitrine puis il est rentré dans un cercle vicieux. Depuis a 1 an il boit non stop toute la journée et même la nuit. Il n'est pas du tout violent avec ma fille et moi mais nous a quand même cassé 2 tv car je n'ai pas voulu aller lui acheter de l'alcool. Il a faillit mourrir l'été dernier il a traversé sa tête par la fenêtre de la cheminée et à fait une hémorragie . Il a aussi fait un choc septique suite à une infection urinaire et une hépatite alcoolique. Malgré son tout cela il n'y arrive pas . Il veut être libérer de l'alcool mais c'est plus fort que lui. Il a fait plusieurs cure mais ne reste jamais jusqu'à la fin.

Aujourd'hui je suis rempli de Haine de Peine mais je garde l'espoir de le retrouver. Mais j'ai peur pour ma fille , j'ai peur qu'elle grandisse avec un papa qu'elle ne connaîtra pas réellement et seulement celui qui boit qui ne s'intéresse qu'à ces bières. Tout à l'heure ce sera son anniversaire, son deuxième anniversaire et nous sommes toujours dans la même situation. On le regarde assis sur la terrasse en train de boire et fumer ces cigarette et Margaux qui tape à la vitre qui dit coucou papa. J'en ai les larmes aux yeux ! Dois je rester , dois je partir je sais pas , mais si il lui arrivais malheur je ne m'en remettra pas.

Je vous souhaite beaucoup de courage et j'espère que vous arriverai à vivre heureuse avec vos bambins.

Profil supprimé - 31/01/2017 à 00h09

Et malheureusement il n'y a rien que l'on puisse faire. A part les soutenir , les encourager. Et surtout éviter le négatif, de la rabaisser , de les faire culpabiliser. Sinon c'est encore pire car ils le savent très bien ce que nous vivons et en sont conscient. Cette maladie et sûrement la pire car finalement il n'y a aucun traitement seul eux même peuvent se soigner encore faut-il qu'ils le veulent plus que tout. Et surtout qu'ils arrivent à trouver la force en eux pour tenir le coup sûr le long terme. Chose difficile dans la société d'aujourd'hui ou

l'alcool est de partout.

L'alcool est la pire et la plus dure des addictions à soigner.

Un conseil s'il ne l'ai pas déjà il faudrait l'aider à prendre conscience de son problème et surtout qu'il accepte d'être aidé par une association ou il y a des psychologues des médecins et des infirmiers qui peuvent l'aider à remonter la pente mais une seule condition pour que ça fonctionne c'est qu'il est envie de changer et de s'investir dans sa guérison.

Profil supprimé - 02/02/2017 à 16h07

Bonjour Julie,

Votre témoignage est perturbant, touchant pour moi. Je sais pas c'est cette image de la terrasse... Les faits sont durs et votre façon de les aborder très humaine, aimante au sens large du terme.

Aussi j'ai envie de vous dire quand même une ou deux choses. Un homme enervé qui casse une table devant quelqu'un est une violence. Pas directe, pas tournée vers vous mais cela dégage une violence, et si votre fille ou vous en êtes témoins vous pouvez en être marqués. Rien que les bruits et les cris pour un enfant peuvent être perturbants. Vous savez votre homme est je pense pris dans autre chose que l'alcool. L'alcool gangrène tout ça, mélange ses peurs, surdose le problème mais la violence de ce qu'il ressent en lui est assez forte pour le faire abandonner ses tentatives.

Protégez vous, protégez votre fille. Pensez à elle, vos actions seront justes et peut-être le feront réagir, lui donneront la force d'affronter ses peurs, ses angoisses profondes. Je ne vous dis pas de partir mais ne lui cachez pas la douleur que cela vous procure cette vision d'anniversaire, sans le juger vous pouvez lui dire ce qu'il se passe en vous dans ces moments. Incitez-le à trouver la bonne personne pour parler, pour agir, la cure ou post-cure n'est apparemment pas le meilleur système pour lui, ou elles n'interviennent pas au bon moment. Soyez là quand il veut réagir mais ne subissez pas les effets de l'alcool. Si vous lisez ici vous verrez qu'au long terme subir n'amène pas à grand chose d'autre que beaucoup de douleurs et du désamour. Vous aussi vous pouvez aller lâcher du lest auprès de groupes de paroles pour l'entourage, d'associations comme l'ANPAA ou des centres spécialisés.

Courage Julie vous méritez tous les 3 de vous retrouver..

Profil supprimé - 02/02/2017 à 17h21

Merci Flo, votre réponse me donne envie de pleurer. À vrai dire depuis le 31 je fais que pleurer. Je suis chez ma mère qui habite à 1h de chez moi. Je souffle un peu. Je vais rentrer samedi et j'en suis déjà angoissé. Du coup Nicolas est chez ses parents car il est incapable de rester seul. Il se met beaucoup trop en danger. (On a bien vu ce qui s'est passé l'été dernier, il était tout seul quand il a traversé la cheminée, et tellement il boit il n'avait pas appelé ni les pompiers ni moi c'est en rentrant à la maison le lendemain que j'ai vu du sang de partout. C'était comme si il y avait eu un meurtre. Quand je suis rentré il m'a dit t'inquiète pas chéri je vais nettoyer. Il était assis sur le canapé il ne réalisait pas ce qui s'était passé. Il ne s'en souvenait même pas....

Des anecdotes il y en a énormément et malheureusement je ne pourrais jamais les effacer de ma mémoire. Et je ne veux plus en vivre d'autre. Normalement le 14 il rentre dans un centre sur la côte mais je sais qu'il n'est pas prêt mentalement. Je suis sûre qu'il sortira avant comme à chaque fois.

Et le problème avec Nicolas c'est qu'il est bien conscient de son addiction, de ce qu'il nous fait vivre mais à chaque discussion ça résonne c'est "vous ne comprenez pas la maladie, vous croyez que c'est facile, ..." et c'est ça qui m'énerve je serai parti depuis longtemps si je n'avais pas compris. Après c'est sûr que je ne suis pas dans son corps que je ne pourrais jamais ressentir ce qu'il ressent mais quand je vois tout ces gens malades de cancer qu'il ne demande qu'à vivre et que lui dit qu'il veut s'en sortir mais ne fait rien par lui-même c'est toujours c'est parents qui accélèrent les demandes de prise en charge....

J'ai été suivi pendant 6 mois à l'ANPAA sur Manosque mais ça me réveille trop de mauvais souvenirs d'enfance. Je préférerais les groupes de parole mais apparemment il y en a que sur Aix et le soir pour l'entourage. C'est assez loin et je n'ai personne pour garder ma fille. 😞

Encore merci à vous d'avoir pris le temps de me lire.

Bonne fin de journée

Profil supprimé - 02/02/2017 à 18h43

Je me doute que ce n'est pas facile mais essayez de ne pas penser à l'issue positive ou négative de ses tentatives. Ce que je me dis c'est qu'à chaque fois, malgré ses excès et dérives, il y a quelque chose, un petit ressort qui fait que quand même il essaye. Ses parents ont une influence mais ils ne décident pas si? Car en fait ce n'est pas rien d'essayer. C'est sauter dans le vide et pour lui c'est pas mal de douleurs et de négatif car il ne se laisse pas le temps de connaître des effets bénéfiques profonds. Ce petit ressort est important, c'est un peu sa force de vie.

Et puis les structures sont différentes, les gens sont différents. Il peut tomber la bas sur la bonne personne, celle qui l'aidera à faire quelques pas, à affronter ce qu'il trouve en lui sans les masques de l'alcool. Je pense qu'un bon psy pourrait assez vite repérer ses noeuds, l'alcoolisation massive est marquée dans le temps pour son cas. Et souvent il y a un élément déclencheur qui fait remonter des choses enfouies et là la consommation accélère... Et peut-être qu'il ressortira avant, mais ne vous angoissez pas pour ça, cela ne changera en rien le résultat et ce sera aussi pour vous un moment de repos, faut pas le pourrir 😊

J'espère qu'il trouvera la force et l'aide nécessaire, sincèrement.

Pour le groupe de parole c'est dommage, je vous souhaite de trouver ici assez d'échanges, de trouver des alters egos de co-dépendances.

Faites des choses pour vous...

Profil supprimé - 03/02/2017 à 17h06

C'est vrai vous avez raison il a le mérite d'essayer. C'est tellement compliqué à gérer par moment. (Je parle de mes émotions et de mes ressentis). Ce qui me fait peur surtout c'est qu'il y reste la cirrhose le gâchet et je ne veux pas le perdre. Je l'aime toujours autant et il me manque tellement.

Et bien en fait ses parents l'infanterie énormément, il contrôle sa consommation, repousse toujours quand il demande une bière, sa mère lui roule même ses cigarettes car dans son état il n'y arrive plus. Et pour la cure Nicolas dit qu'il veut y aller qu'il va essayer d'y rester mais ensuite ce sont eux qui font les démarches c'est pour cela que j'ai un doute. Mais vous avez raison parfois je me dis aussi que cette fois ce sera peut-être différents, qu'il va tomber sur un bon groupe et un centre auquel il aura envie et qui lui donnera la force de

tenir jusqu'au bout et d'en sortir plus fort après. Même si je suis consciente que se sera un combat à vie avec des possibles rechutes mais la, je pourrais enfin être fière de lui, et de clouer la bouche des gens qui le juge.

Demain nous rentrons avec ma fille et nicolas chez nous. J'ai décidé de faire des sorti avec ma poupée et de profiter de ses moments en essayant de ne pas trop penser à ce qu'il se passera pendant que je ne suis pas là (j'ai toujours peur d'une mauvaise chute qui pourrait être fatale et de ne pas être à ses côtés à ce moment là)

Je voulais vous demander votre avis si ça ne vous dérange pas?

Je souhaiterais établir avec Nicolas une liste par exemple :

- Prendre une douche par jour
- Prendre le temps de manger avec nous (au moins le midi)
- D'aller au moins une fois par jour marcher ne serait-ce que 10 min au lac qui est à 5 min de la maison
- Ne plus ce disputer par rapport à l'alcool
- Qu'il gère seul sa consommation d'alcool

Et de voir avec lui les choses qu'il veut qu'on change ou qu'on écrive pour ne plus avoir à se les répéter tout les jours.

Et tout ça de l'afficher dans notre salon.

Pensez vous que se pourrait être quelque chose qui pourrait nous aider tout les 2 dans notre quotidien.

La je viens de l'avoir au téléphone et il m'a avoué ne pas avoir envie de rentrer en cure le 14 je lui ai dit pourquoi tu y vas alors et il m'a répondu pour vous faire plaisir.

Donc on en reparlera calmement à la maison mais pensez vous qu'on devrait plutôt décaler sa date d'entrée afin qu'il décide de par lui même d'y aller et du coup qu'il mette plus de chance de son côté. Et en attendant je pensais l'emmener voir une hypnotiseuse magnétiseuse avec qui j'ai pris contact avec Laval de nicolas pour peut être l'aider à travailler sur son esprit. Qu'il commence une thérapie avant je pense que ce serait plus bénéfique. Car tout ce qui compte pour moi c'est pas quand il va rentrer en cure mais plutôt qu'il y aille et en ressorte un homme avec plus d'assurance.

Merci de me lire et de vos reponses

JULIE

Profil supprimé - 03/02/2017 à 18h04

Bonjour Julie,

Je t'ai lu sur l'autre fil, je ne suis pas psy, pas medecin mais j'ai envie de te dire ce que je ressens de ca. (Et avant de zapper, n'oublies pas que tu es sur internet quand tu écris 😊).

Ce qu'il faudrait que ton mari comprenne c'est que ce n'est pas l'alcool sa "maladie". L'alcool est venu calmer son anxiété, c'est une de ses propriétés, et lui en est addict. Ca c'est un fait, ça fait mal mais il faut qu'il comprenne que ce n'est qu'un bouclier. Son vrai souci c'est l'anxiété, peut être une hypersensibilité je ne le connais pas.

Pourquoi penser comme ça? Car l'anxiété cela peut s'apaiser, il y a des techniques. Je pensais à l'hypnose par exemple vu qu'il reste accroché dans la souffrance et que faire des pas lui est difficile. Tilifan pourrait peut être te renseigner sur les formes adaptées pour lui, sur les pièges à éviter. En fait l'idée c'est d'aborder le problème d'un autre angle. Le combat contre l'alcool d'un côté, les manques, accepter l'idée d'une douleur, de ne pas être bien pendant quelques temps, qu'il faut que le cerveau se rééquilibre. Et avancer sur la gestion de son anxiété de l'autre.

Ses prises ont un côté autodestructeur comme les miennes, cela recentre sur soi, la souffrance et l'alcool devient notre identité, arrêter c'est avoir l'impression de se perdre, de vraiment plonger dans un vide. Et lui au fond de ce vide il retrouve son anxiété.

L'alcool la calmait un temps, le cerveau enregistre ça, mais à terme il devient anxiogène et on augmente les doses pour retrouver ce qui nous calmait, mais ça nous calme plus, ça nous shoote. Et tout ça pendant longtemps c'est inconscient.

Et tu sais la pression de la maison, être père, tout ça sont des doses potentielles de stress assez fortes. Et quand on ressent ça et que l'alcool s'y mêle c'est comme des vagues d'angoisses dont tu ne connais pas les causes. Des petits tsunamis. L'alcool c'est juste la digue et l'océan est immense.

Sur un autre forum que j'ai vu vite fait il y a en tête: l'alcool n'est pas le problème, il a été une solution. Je trouve ça juste.

Arrêter pour lui c'est comme si tu étais devant un miroir, que tu regardes un visage qui représente une âme horrible que tu ne peux plus voir. Tu décides d'enlever le masque, tu trouves cette énergie, et là c'est comme un masque de peau, cela te déchire jusqu'aux entrailles. Tu rouvres les yeux et dessous c'est encore un visage que tu ne veux pas voir. Parfois tu rebois pour ne pas le voir, le premier masque se reforme, plus épais, plus horrible encore. Et parfois tu es dans le moment, dans l'énergie qui te fait enlever le second, trouver de l'aide pour le troisième, et alors tu te rends compte que c'est de plus en plus facile, du poids que tous ces masques représentaient. Quand je discute avec quelqu'un qui a arrêté de boire et qui se libère de la came que c'est devenu pour lui, très souvent et très vite, il y a très peu de masques. Des jardins secrets oui bien sûr mais pas de masque sur les causes, les fonctionnements en nous.

Des fois je me dis qu'il faudrait des post cures ou cures, en petits groupes, tout petit, paumées dans la nature, ou on pourrait faire un vrai travail de fond, sans notion de durée, avec justement de l'hypnose, pleins de trucs sur le contrôle des émotions, sur l'expression de soi, ou justement on enlève ces masques, ou on apprend à se regarder avec nos forces et nos faiblesses. Dans une certaine autarcie qui oblige à se recentrer de soi par moment et des contacts réguliers avec "le monde". Certaines doivent proposer ça, elles l'abordent certainement un peu toutes mais ça va rarement au fond du fond. Ça correspondrait pas à tout le monde mais si ton mari y restait 5 jours il n'en partirait peut être pas avant d'être un peu mieux.

Je te souhaite qu'il avance, et je te le redis là, pense en priorité à la petite et à toi. C'est la seule façon je crois de ne pas être usée quand il aura profondément besoin de toi et d'elle.

Encore une fois courage..
