

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### JE SUIS PERDUE ET AI BESOIN D AIDE POUR LE COMPRENDRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/05/2017 à 11h16

Bonjour à tous ,

Mon conjoint est alcoolique , mais il ne se considère pas comme tel . Il boit tout les soirs entre 5 et 6 bières à 8 voir 10°. Dernièrement il avait diminué sa consommation d'alcool et tout allait mieux entre nous . Puis un événement à son travail qui a entraîné un stress l'a fait se remettre a boire + .

Depuis une semaine des que je ne vais pas dans son sens il me fait une crise , il m'insulte (ce qu'il n'avait jamais fait avant ) . Il m'a quittée 2 fois en une semaine , je n'arrive pas à dire si c'est l'alcool qui parle ou si au contraire il pense ce qu'il dit .

je vis cette situation très mal puisque je n'ai pas mangé depuis 2 jours , je déprime complètement , je ne reconnais plus l'homme que j'aime ,

est ce que quelqu'un a déjà vécu la même chose , ou est ce qu'il y a un homme qui a déjà vécu le même mal-etre que mon compagnon ?

Je n'ose pas en parler a mon entourage de peur d être jugée

## 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 18/05/2017 à 17h05**

Bonjour Alice,

Oui tous ceux qui sont allés loin dans l alcool ont plus ou moins connu ça, et la colere est l expression d une peur generalement. L alcool fait le reste... Cependant vous n avez pas a subir ça je pense,qu elle soit contre lui c est une chose, il faut eviter qu elle devie sur vous. Sans haine, sans peur,v ous pouvez dire des choses. Je vous met ici la reponse d un modérateur a une autre personne, mais il y a des points tres interessants, je ne pourrais vous dire mieux sur ce qu il y a a faire. Pensez a vous, s il arrete il aura besoin de votre energie, votre amour, en attendant il faut preserver ça.

"En parler avec un alcoolique ce n'est donc pas tellement chercher à le convaincre qu'il boit - il le sait bien - mais bien plus l'amener à avoir envie d'en sortir, à lui faire sentir qu'il en est capable et qu'il en vaut le coup. Votre père a besoin avant tout de réconfort et d'amour. C'est en partie apporté par la bouteille aujourd'hui mais vous pouvez faire en sorte d'essayer aussi d'en apporter un peu vous-même.

Il serait trop long ici de vous expliquer ce que vous pouvez faire au juste. En tout cas prenez son alcoolisme comme un fait actuel et essayez de vous adresser à lui non plus pour le convaincre qu'il a un problème qu'il doit résoudre mais pour lui parler de vous, de vos émotions vis-à-vis de cela, de vos besoins. Demandez-lui de vous aider. Cette situation génère des émotions profondes chez vous (peur, colère...). Essayez d'identifier quels besoins non satisfaits se cachent derrière pour pouvoir lui en parler.

Quand vous vous adressez à lui employez surtout le "je" mais pas le "tu" qui accuse trop vite. Partez de vous pour parler de la situation. En lui demandant son aide vous lui donnez la possibilité de vous répondre et de choisir lui-même des solutions. Mais demandez-lui surtout des choses réalisables ! Ces petites choses faciles à faire qui vous satisferont tous les deux s'il arrive à les faire. Votre relation s'améliorera et il reprendra ainsi peut-être progressivement confiance en lui. J'ai l'impression en tout cas que votre père serait soulagé parfois de se sentir utile compte tenu du fait qu'il a perdu son emploi.

Enfin s'il ne veut pas être aidé il n'empêche que vous pourriez, vous, demander de l'aide pour vous. En vous rendant dans un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) vous montrerez que le problème existe. Vous y recevrez des conseils sur l'attitude à avoir avec lui mais aussi vous pourrez y déposer ce que vous avez sur le cœur. Cela vous soulagera d'un poids et vous serez plus en mesure de l'aider lorsqu'il le demandera. Utilisez notre rubrique "Adresses utiles" ( <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>) pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous."

Courage il y a des possibilites reelles d aller mieux, meme si le deni est la chose la plus difficile et qu il faut parfois malheureusement, prendre de bons murs pour reagir. Venez ecrire ici, contacter un de ces centres, des assos comme l anpaa, toutes celles qui s occupent de l entourage, ne restez pas seule avec ça.

---

**Profil supprimé - 19/05/2017 à 00h01**

Bonsoir , merci pour ce message ça fait beaucoup de bien d être comprise et surtout de ne pas être jugée ...

depuis quelques jours il est entré dans une sorte de mutisme il ne me parle pas . Il reste à boire et à fumer en ne m'adressant' pas la parole une seule fois .

Pensez vous que ses actes et ses paroles sont dues à l'alcoolisme ? Pense t il toutes ces méchantes choses qu'il me dit ?

---

**yopol - 19/05/2017 à 10h44**

Bonjour, je pense que votre conjoint est en train de prendre conscience du problème mais par fierté s'enferme dans son silence. Pendant la crise toutes les méchancetés qu'il vous dit il ne les pense pas. Il évacue ses problèmes comme ça mais vous ne devriez pas être la personne sur qui il peut vider son stress. Mon mari quand il est très énervé à cause de son travail passe sa soirée à râler sur tel ou tel collègue et plus il y a de verres plus ça empire.

Quand je n'en peux plus de l'entendre et lui dit de se calmer il devient encore plus énervé et là j'ai droit aux critiques.

Il faudrait que nos compagnons évacuent leur stress et prennent plus confiance en eux mais autrement qu'avec l'alcool. Le sport ou une autre activité serait bien mais ça n'intéresse pas mon mari.

---

#### **Profil supprimé - 19/05/2017 à 12h34**

Bonjour , merci pour votre réponse . C'est exactement pareil pour moi . Ca me fais beaucoup de mal car j ai l impression de souffrir plus de son alcoolisme que Lui .

Il a arrete le sport et depuis il boit + ...

je ne sais pas comment l'aider car quand j essaye de Lui en parler soit il est dans un moment de lucidité et il me dit quil comprends quil va essayer d arrêter , soit il est dans un mauvais jour et il le prend comme une insulte

---

#### **Profil supprimé - 19/05/2017 à 17h09**

Bonjour Alice

Je vous comprend tout à fait je vos la même chose actuellement sa fait deux jour qu' il ne me parle plus il est a des propos méchants il ce fou complètement de moi mais dit qu' il m'aime je suis autant pomme et j en souffre énormément

---

#### **Profil supprimé - 19/05/2017 à 17h21**

Bonjour Alice,

Oui l alcool a une part majeur dans son comportement. C est comme si ca fermait la reflexion. Un stress, une peur et les reactions viennent en protection de facon irreflechies. Quand vous lui parlez alcoolisé cela touche sa honte, son mal etre, le fait qu il va devoir arrete, son impuissance face a des déchirures fortes en lui... Et parfois ce n est pas un mot dit par vous qui peut etre declencheur, c est juste ce qu il évoque en lui. Pareil pour les attitudes, on peut prendre de la bienveillance comme une forme de pression par exemple. Mais je vous le redis il faut etre assez claire et vous proteger de ces moments de violence. Subir n est pas l aider...

Quand il est sobre je vous recommande de suivre les precieux conseils du modérateur, abordez les choses de cette facon permet de vraiment dialoguer. C est dans ces moments qu il faut faire passer de l amour, de l aide. Et vous protegez dans sales moments vous permettra d avoir l energie pour ca.

Courage et ne restez pas seule.

Bon week end

---

#### **Profil supprimé - 19/05/2017 à 18h55**

Bonjour Alice .

Je suis compagne d alcoolique . Que dire ça commence comme ça cadre supérieur sportif et l enfer l'engrenage les insultes il boit un peu beaucoup il est fatigué énervé et puis il perd son travail et puis son permis et vous devenez son souffre douleur il vous boude il crie il hurle il ne vous parle pluS les crises sont de plus en plus en plus violentes et vous vous retrouvez seule à rester au travail le plus tard possible de peur de le croiser , la peur de la crise .... ce n est pas à vous de le sauver mais a lui .... il ne fera que vous entraîner vers le fond vous rendre coupable vous isoler vous empêcher de voir des des gens vous empêcher de faire du sport car l alcool brise tout .... la cure les médicaments ... la garde a vue il me fait tout subir je suis prisonnière je ne peux pas m échapper j ai essayer de partir ..... courage

---

#### **Profil supprimé - 22/10/2019 à 16h22**

Bonjour à toutes ,

ma revoilà 2 ans plus tard , toujours dans la même situation hélas.On va de période heureuse qui durent 2 jours à une descente aux enfers de 2 semaines .

Nous n'avons maintenant plus de vie sexuelle et selon lui c'est de ma faute;

A l'entendre tout est de ma faute , et il mets son alcoolisme sur mon dos.C'est à cause de moi qu'il boit .. Je pense aujourd'hui à le quitter . Je ne sais plus ou j'en suis ...

---

#### **Profil supprimé - 01/11/2019 à 18h56**

Bonjour Alice

Je vis la même chose c est dur je suis la responsable de son état de ce qu il boit.... mes filles souffrent beaucoup et je m en veux de ne pas réussir à sortir de la ....

c est dur j ai l impression que jamais j aurais une vie normale

Courage à vous on est toutes dans le même bateau

---

#### **Profil supprimé - 04/11/2019 à 10h51**

Malheureusement je pense que la plupart ne changeront pas.Ils sont bien dans leur malêtre. Et on ne part pas .On est la pour les supporter alors pourquoi changer...

J'ai décidé de vivre pour moi aussi et pas juste d'être co dépendante.

Je sors seule avec des amies , sans me soucier de ses états d'âme . Après tout c'est lui qui a décidé de ne pas se soigner.

---

Bonjour à tous.

Je comprends ce que tu vis car moi aussi je subis cette situation qui me pèse de jour en jour.

Avant mon conjoint buvait très occasionnellement quand il vivait encore chez ses parents il y a 5 ans, puis d'avoir enfin son chez soi, il s'est mis à boire à table, des apéros de plus en plus souvent jusqu'à à aujourd'hui à boire trois voir 4 pastis tous les soirs et une ou deux bières le soir vers 22h...

Il est plus agressif, moins joyeux, mais le plus dur dans tout ça c'est que je n'ai plus l'envie de dormir avec lui du faite de ses ronflements incessants et une odeur vraiment forte et insupportable qu'il dégage en dormant et qui me donne envie de vomir à chaque fois que je rentre dans la Chambre ... Aérer la pièce ne suffit pas ...

Je lui en ai parlé ... Il écoute mais c'est tout...

J'ai insisté pour qu'il fasse une prise de sang pour un bilan afin de voir s'il n'a aucun souci : sa dernière Pds datant de plus de 15 ans... Et bingo cholestérol, et un taux élevé de GGT ( 65G/L) .

INQUIÉTÉ! Je lui explique qu'il doit faire attention à son alimentation et également à sa consommation d'alcool . Il me répond comme il a toujours fait " Oui je vais le faire " Sauf que 1h après il boit 1 puis 2 puis 3 pastis chez ses parents....

Aidez moi je ne sais plus quoi faire....

Je l'aime mais je n'en peux plus de cette situation...

---