ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 07/12/2017 à 22h19

Bonjour à tous et toutes,

Je me tourne vers ce forum parce qu'aujourd'hui je suis complètement désemparée face à l'alcoolisme de mon conjoint. Nous sommes ensemble depuis trois ans, il venait tout juste de divorcer lorsque nous nous sommes rencontré mais était et est toujours brisé par cette séparation, principalement parce que la garde alternée ne lui permet pas de voir ses enfants grandir plus d'une semaine sur deux. Au début, entre nous, ce fut le bel et grand amour. Puis petit à petit, il devenait de plus en plus jaloux, colérique, revanchard, répressif. J'ai compris, très naïvement, qu'il avait un soucis avec l'alcool. Moi qui ne boit pas une goute, même au nouvel an, je n'ai pas réalisé rapidement que sa consommation était anormale. De plus, il était grand amateur de vin, j'y voyais une passion plutôt qu'une dépendance. Nos conflits ont été de plus en plus récurrents, et de plus en plus violant. Il me disait des choses tellement horrible, il choisissait toujours des attaques si bien ciblée, qu'à la longue, je ne me suis plus laissée faire. Il m'insultait en permanence, passait d'un je t'aime à un grosse pute en quelques minutes. Il a appuyé sur mes complexes et même s'il me présentait des excuses le lendemain, ou après une semaine de silence radio, je n'arrivais plus à lui faire confiance. Il me promettait qu'il allait arrêter, je finissais par le croire, par le soutenir, et à chaque fois j'en prenais plein la gueule quand il craquait à nouveau. J'ai voulu discuter avec sa mère pour qu'elle comprenne que son fils n'allait pas bien, elle s'est moquée de moi, ma insultée et m'a rabaissée. Mon conjoint m'a dit des dizaines de fois que c'était de ma faute s'il buvait, je lui ai proposé de cesser la relation si c'était réellement ce qu'il pensait, et à chaque fois tandis que j'essayais de me reconstruire après ces ruptures (il y en a eu 70), il revenait en me présentant ses excuses, en me disant que sans moi il n'avait plus de raisons de se battre. Je suis donc revenue, sans cesse. Aujourd'hui, j'ai le sentiment de n'exister qu'à travers lui, d'être littéralement éteinte. Je ne peux parler à personne, voir personne, sinon il va à nouveau boire et dire que c'est à cause de moi. Je n'ai pas le droit d'avoir un loisir, même en solitaire, car il vit mal le fait que je ne sois pas en permanence en train d'exister pour lui. Je ne vis plus. Je sais qu'il souffre sans doute plus que moi car c'est lui qui est alcoolique, pas moi, mais je n'en peux plus d'endurer cela. Il a fait une crise devant ses enfants il y a quelques jours et a été colloqué. Son ex femme le menace de lui retirer la garde de ses enfants. Je suis anéantie par ce qu'il se passe, je me sens impuissante. Il me dit que c'est à cause de moi. En gros, il me reproche de lui reprocher de m'insulter, car quand il est ignoble avec moi je n'arrive plus à me laisser faire et je me défends. Encaisser tout, être isolée à ce point, ne vivre qu'à travers lui, cela m'est devenu insurmontable. Mais qu'en plus il me fasse culpabiliser et me tienne pour responsable du drame qu'il vit, cela me donne juste envie de me foutre en l'air. Je ne sais plus quoi faire, j'ai vraiment besoin d'aide, je veux qu'il s'en sorte et que ce cauchemar cesse. Que dois-je faire ?

Merci de m'avoir lue.

4 RÉPONSES

Moderateur - 20/12/2017 à 16h19

Bonjour Ursula,

Merci d'avoir eu le courage de lancer votre appel ici dans nos forums.

Vous êtes sous l'emprise de votre conjoint et de son alcoolisme. Vous n'êtes en rien responsable de cette situation qui avait commencé bien avant vous. Vous êtes devenue dépendante à votre tour, mais de la menace qu'il vous fait de "tout lâcher" si vous partez. Mais c'est un mensonge. Sa situation ne dépend pas de la vôtre. Le croire et le faire croire c'est un moyen pour lui de ne rien changer.

Il vous a rabaissé, joué de vos faiblesses et de vos complexes pour vous déstabiliser. Aujourd'hui vous ne savez plus où vous en êtes et avez une mauvaise opinion de vous même par sa faute. L'idée de vous "foutre en l'air" pour quelque chose qui ne dépend pas de vous vient de ses manipulations à votre égard.

Votre récit montre que vous êtes son souffre douleur, son exutoire.

Vous n'êtes pas la seule personne à qui ce genre de situation arrive. Vous vous êtes fait piéger par une histoire qui avait bien commencé, qui a pu vous faire miroiter de belles choses et qui vous a fait croire que cet homme, sans doute brillant, méritait qu'on se sacrifie pour lui et qu'il était "victime" de son divorce et de son alcoolisme. Vous croyez sans doute que c'est lui qui doit être sauvé. Mais non, c'est vous parce qu'il vous détruit.

Vous êtes isolée alors vous avez tout à fait raison de chercher à en parler. Cet isolement est un vrai danger pour vous car vous n'avez pas d'interlocuteurs objectifs et bienveillants pour vous aider à faire le point. Vous vous en sortirez notamment en rompant le secret - ce ne doit pas être un sujet tabou - et votre isolement.

Je vous invite à regarder cette vidéo édifiante, d'une femme qui a connu une situation semblable à la vôtre même si bien sûr la violence du conjoint a pu s'exprimer différemment : https://youtu.be/lNJjEZoRKqM

Son alcoolisme, que lui seul peut reconnaître et combattre, ne doit pas être une excuse pour que vous restiez. Vous n'êtes, à nouveau,

en rien responsable de tout cela et encore moins parce que chercheriez légitimement à vous défendre. Les menaces, les insultes c'est tout simplement inacceptable de la part d'un partenaire.

Notre ligne téléphonique est prête à vous écouter si vous désirez nous appeler (0 980 980 930). Je vous invite aussi plus spécifiquement à appeler la ligne femmes info service sur les violences conjugales, le 39 19. Plus d'informations ici : http://www.solidaritefemmes.org/appeler-le-3919

Dans tous les cas nous restons aussi à votre écoute ici dans les forums. Ne restez pas seule.

Le modérateur.

Profil supprimé - 21/12/2017 à 00h28

Bonjour, un grand merci pour votre réponse !

Vous avez sans doute raison, cependant, c'est difficile de rester lucide. Je me remets en question en permanence, je n'arrive plus à dormir, à manger. Aujourd'hui, alors que je promenais en ville, j'ai fondu en larmes en pleine rue. Je n'ai plus eu de nouvelles de lui depuis une dizaine de jours et cela me rend malade. Je suis persuadée que pour conserver le soutien de sa famille et s'en sortir dans cette histoire de chantage quant à la garde de ses enfants avec son ex femme il a dit à tout le monde que son état était de ma faute.

Je me sens tellement salie... c'est moi qui ai souffert de son alcoolisme car j'étais la seule au courant, et aujourd'hui mon couple est foutu et toute sa famille doit me haïr en me faisant porter le chapeau. Je le trouve si lache et cruel.

La douleur, l'injustice, la perte de l'être aimé, font de ma vie un véritable enfer. Chaque jour est pire que le précédent et j'en suis arrivée à un point où je me dis que la seule solution pour mettre fin à ma souffrance serait le suicide. L'état dans lequel je suis est pire que toutes les fois où il m'a quittée sous l'impulsivité, car à ce sentiment de n'être qu'une chose qu'on jette à nouveau aux ordures s'ajoute celui de la trahison. Il n'a sans doute pas la force d'affronter ses responsabilités et se décharge ainsi de celles-ci en me virant de sa vie.

J'ai commencé à consulter un psychologue, il m'a clairement expliqué à quel point les mécanismes de mon compagnon étaient tordus (c'est le mot qu'il a employé). Il m'a aussi dit qu'il avait projeté sa culpabilité sur moi et que je ne devrais pas me sentir responsable. Cependant c'est si difficile... j'ai l'impression qu'il me dit ça pour ne pas m'accabler car je pleure dans son cabinet. Il m'a aussi dit (et je ne l'avais jamais réalisé) que mon compagnon avait sans doute entretenu son alcoolisme car cela lui permettait de maintenir l'attention sur lui : en d'autres termes, tant qu'il jouait le malade, je pouvais le materner. Pour un homme mal dans sa peau et qui a des problèmes relationnels avec sa mère, être materné par sa compagne est une aubaine...

Je suis désemparée car quelle que soit sa lâcheté ou sa cruauté, il reste l'homme que j'aime, mon premier et plus bel amour. Du coup, je suis complètement partagée : dois-je lui envoyer une lettre pour prendre de ses nouvelles ou garder mes distances ? J'ai peur qu'il pense que je me fiche de lui car ce n'est pas le cas, au contraire. Le fait de savoir qu'il va bien m'est vital, je dépéris de ne pas savoir dans quel état d'esprit il est. Si notre couple est foutu, j'espère que cela lui aura au moins donné le déclic pour se soigner. Pourvu qu'un gâchis pareil serve au moins à sa guérison...

Alors, prendre de ses nouvelles ou conserver la distance qu'il m'a imposée ?

Profil supprimé - 21/12/2017 à 12h29

Bonjour,
Comme je comprend, vous ne pouvez même pas imaginer à quel point je comprend votre souffrance, votre détresse et votre mal-être.
Je vis un enfer depuis 6 ans avec mon compagnon alcoolique, menteur et de surcroit infidèle, et pourtant nous sommes toujours ensemble, je l'aime, jamais je n'aurais pensé une seconde être cette femme qui accepte et subit cette situation sans rien pouvoir faire.
Je ne souhaite qu'une seule chose aujourd'hui c'est avoir assez de courage pour le quitter et tirer un trait sur ces 6 années; mais voilà... plus facile à dire qu'à faire.
Ca fait des mois que je viens sur le forum sans jamais avoir osé commenter....
On se sent tellement seule, tellement impuissante, et épuisée, et ca fait du "bien" de constater que nous ne sommes pas anormales (c'est comme ça que je me vois)
Je vous souhaite beaucoup de courage et surtout essayer de prendre soin de vous, de prendre du recul
Bien à vous

Profil supprimé - 22/12/2017 à 23h29

Bonjour Sandy, merci d'avoir pris la peine de me lire et de nous avoir fait part de votre expérience.

Je comprends aussi votre détresse et vos souffrances. L'amour rend tellement aveugle et au nom de celui-ci nous sommes prêtes à accepter des choses dont on a honte. Moi non plus je n'aurais jamais pensé un jour être cette "femme" que je suis devenue. Mon compagnon m'a humiliée, rabaissée, menacée, insultée, quittée, reprise, quittée, reprise, insultée à nouveau, en public, devant des collègues, il a abusé de moi toutes les façons possibles. Bien entendu je n'étais pas parfaite, mais j'ai toujours fait de mon mieux, et parfois j'ai été trop humaine, soit avec trop de compassion, soit en réagissant mal à ses attaques. Je suis bien plus jeune que lui, il a douze ans de plus que moi, j'ai cru me mettre en couple avec un "homme", un vrai, un mature déjà papa. Je me suis retrouvée avec un petit garçon qui a des problèmes relationnels avec sa mère, aucune stabilité, aucune maturité, et un lot de casseroles qui trainait derrière lui. Je lui ai donné tout ce que j'avais de plus précieux : ma virginité, ma naïveté, ma confiance, mon estime, mon amour et ma vie. Il m'a tout pris, a tout piétiné. Et comme si cela n'était pas suffisant, il m'a accusé de l'avoir détruit. L'alcool a tout détruit, et lui aussi. Aujourd'hui je suis une jeune femme de 27 ans, j'ai deux masters universitaires, une aisance financière, une famille adorable, et ma préoccupation principale est de savoir comment je vais pouvoir me foutre en l'air, quand et comment.

Je consulte un psychologue pour me remettre de cette rupture et garder la tête hors de l'eau, il est tellement choqué par ce que j'ai vécu

qu'il se tape la main au front de désolation... d'après sa description, même si j'ai commis aussi des erreurs, mon compagnon est incapable de se remettre en question, il voit constamment la paille dans mon oeil sans se soucier de la poutre qui est dans le sien, il est instable, manipulateur, odieux. Toujours selon mon psychologue, en vivant autant de micro-traumatismes à répétition, il était normal que j'en arrive à moi aussi l'insulter et le rabaisser. Mécanisme de défense quand on est au plus bas, après plus de deux ans de souffrances encaissées sans broncher. Est-ce qu'il vous arrive aussi de péter les plombs ? De vous mettre à son niveau lamentable ? On se sent si mal dans ces cas là, comme si le venin nous avait contaminé, on ne se reconnait plus. Lui, il a toujours son fameux prétexte "c'est à cause de l'alcool", mais moi, puisque je suis sobre, je n'ai pas la moindre excuse, je suis impardonnable, et les circonstances de la vie, les détresses accumulées, n'excusent rien.

Vous devez vivre la même chose que moi, nous aimons des monstres. A quel prix ? Parce que de temps en temps nous nous sentons aimées ? Entre une insulte et un mensonge, ou entre une trahison et une culpabilisation, le monstre porte son plus beau masque et prétend nous aimer. Et quel bonheur alors... on oublie presque tout, on met dans petite boite toutes les peines qu'on a en espérant ne pas avoir un jour à les rouvrir. Mais on reste lucides, on sait que le malheur frappera encore dès que le monstre aura trop soif, alors la clé on ne la jette jamais. Et comme vous le dites, on se sens impuissantes, épuisées de devoir accuser les coups, l'injustice, la déception des promesses avortées. Je me sens anormale aussi, ma rationalité en prend un coup : j'aime un homme qui me détruit la majorité du temps. Si une amie me racontait ce que je vis de son point de vue, je lui dirait qu'elle est folle d'endurer ça. Et pourtant j'endure jour après jour. Nuit et jour, même, car la nuit n'est jamais consolante.

Le plus fou dans cette histoire, et c'est à se taper la tête contre le mur tant l'alcoolisme (ou la nature humaine) de mon conjoint brouille ses raisonnements, c'est qu'en ayant repris contact avec lui pour lui proposer de lui rendre ses affaires, il m'a envoyé un message culpabilisant, me signifiant à quel point il avait été détruit par cette relation à cause de moi. Il m'a dit que je ne méritais même plus un regard de sa part si nos chemins devaient se croiser, et que même nos beaux souvenirs ne lui ferraient pas oublier le mal que je lui ai fait. Cela me rend dingue, j'exhume de mes pensées toutes les choses odieuses qu'il m'a faite, allant jusqu'à me menacer de publier sur internet des photos de moi nues. Et il ose me dire que c'est moi qui l'ai détruit. Cette injustice me met hors de moi, c'est tellement douloureux, absurde, mesquin,...

Pensez-vous qu'il soit réellement concevable qu'il croit en ses paroles ? Essaye-t-il de s'en persuader ? Ou bien est-il complètement déconnecté de la réalité... ? Je n'ose imaginer le tissu de mensonges qu'il a dit à ses amis, à sa famille, uniquement pour garder un semblant de dignité, pour être encore aimé et soutenu. Il n'est pas sincère avec lui-même, comment le serait-il avec les autres. Je le hais tellement.

Même si nous partageons la même histoire vous et moi, et que le conseil que je m'apprête à vous donner et celui que je devrais suivre : fuyez tant qu'il est temps ! Vous avez des enfants avec lui ? Une indépendance financière ? Six ans, sur une vie, c'est long et court à la fois. C'est trop long pour être gâché, trop court pour vous condamner à perpétuité.

Je vous souhaite aussi beaucoup de courage, je sais mieux que personne à quel point cette situation est horrible. Cela peut briser une existence, voire plusieurs.