

## COMMENT LE QUITTER SANS AGGRAVER SON ÉTAT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 04/04/2018 à 18h04

Mon mari boit , notre vie est rythmée par les coups de déprime, les disputes, l'angoisse, les crises de nerfs, les espoirs, les déceptions, les pleurs et les discussions sur notre avenir...

Je n'en peux plus, même s'il décidait de se soigner ( loin d'être le cas) je crois que je ne vais plus pouvoir vivre avec lui, pourtant je l'aime et lui aussi, depuis 25ans.

Je suis malheureuse et je crois que je suis en train de comprendre que je ne serai plus jamais heureuse avec lui. Même si il arrêtait, je crois que je vivrai sans arrêt avec la peur qu'il recommence. Je ne veux plus vivre ça.

Je commence sérieusement à envisager la séparation ( de toute façon il fait tout pour provoquer la rupture), mais j'ai l'impression de l'abandonner à sa misère.

Je sais qu'il souffre énormément aussi, je pense qu'il a été traumatisé enfant et que c'est ce traumatisme qu'il essaie de fuir aujourd'hui en buvant et en fumant ses joints.

C'est vraiment quelqu'un de bien et il ne mérite pas ça.

La conseillère avec qui j'ai parlé, ainsi que ma psy me disent qu'il m'aime et qu'il me rejette, m'en fais voir de toutes les couleurs pour me degoutter de lui, pour qu'on se sépare afin de me protéger.

Je voudrais tellement qu'il en soit autrement mais la réalité est là et il faut ouvrir les yeux. Hors petages de plombs, il est gentil avec moi, fait beaucoup à la maison. Je désespère même de constater qu'il est tendre avec moi presque uniquement quand il a bu...quelle tristesse.

Comment faire ? Je n'ai pas peur d'être seule, même coté matériel j'ai un peu peur mais je pense pouvoir gérer. Ce n'est pas le plus important de toute façon.

Ce que je veux c'est être tranquille et heureuse.

Dois je lui dire ? Attendre qu'il parte de lui même ? Le mettre au pied du mur pour qu'il se soigne ou le laisser jusqu'à ce que je craque pour de bon ?

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 05/04/2018 à 21h28

Il faut que tu le laisses et que tu penses a toi. Tu ne peux rien faire a sa place. Tu as tout essayé tout endurer ... Tu ne peux rien faire de plus !, protégés toi sinon c est toi qui va craquer. Lui il est dans son monde et pas dans le tien. Crois moi tu seras heureuse de t en être sortie et fière de toi ... d avoir toi réussi a franchir ce pas si difficile . Je sais de quoi je parle car je l ai vécu, j y ai cru pendant 10 ans ... et même si aujourd hui c est encore difficile de se rendre compte qu' on ne peut le sauver .. il faut être réaliste. J espère t avoir aidé ..

---

**Profil supprimé** - 06/04/2018 à 17h38

Bonjour,  
je te suggère si tu en as la possibilité, de participer à des groupes de parole. Moi-même j'ai été confrontée au problème de l'alcool avec mon mari, qui est maintenant abstinent depuis de nombreuses années. Mon fils est confronté à la même maladie avec en plus une maladie psychiatrique.

Je fréquente l'association AL-ANON qui coopère avec les Alcooliques Anonymes bien qu'indépendante. J'étais malade de l'alcool de l'autre mais j'ai pu me rétablir grâce aux partages en réunion et au programme de rétablissement. Que tu envisages de te séparer ou non de ton mari, tu as besoin d'aide, car faire face à la maladie alcoolique est très dur et destructeur, tu auras besoin de te rétablir indépendamment de ton mari. Tu trouveras du soutien et de l'espoir, et le chemin de ton propre rétablissement

Tu trouveras toutes les informations sur le site <http://al-anon-alateen.fr/>

Bon courage

---