FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN D'UNE ÉCOUTE

Par Profil supprimé Posté le 08/08/2018 à 17h19

Bonjour à toutes et tous.

J'ai longuement hésité avant d'écrire, c'est difficile de livrer sa vie privée comme ça... Mais j'avoue que là, j'ai besoin d'une vraie oreille, différente de celles qui entendent puis oublient, et de conseils.

Voilà... Mon épouse boit. Elle est alcoolique. Ce n'est pas une grande surprise vue que je suis sur ce forum mais j'arrive à poser le mot, c'est une vraie avancée.
Elle est ivre pour ainsi dire tous les soirs, à des degrés divers. Ça dépend surtout de l'heure à laquelle elle rentre à la maison. Moi je rentre bien plus tard, je ne sais jamais comment je vais la trouver avant de franchir la porte. Autant dire que j'ai souvent une boule au ventre en rentrant, surtout quand je sais qu'elle a passé toute ou partie de la journée à la maison.

On s'est rencontrées en février 2012. En décembre de la même année, on s'installait ensemble.
Avant notre vie commune, on était séparées par 230 km, on ne se voyait que le weekend, surtout chez elle. Elle habitait chez ses parents par souci économique et pour rester au plus près de sa mère gravement malade.
Je savais qu'elle était fêtarde et que les soirées pouvaient être vraiment très arrosées, j'y ai moi-même participé. Mais ça n'était que des soirées...
On s'appelait tous les soirs au téléphone, souvent jusque tard dans la nuit. Parfois pendant la semaine, j'entendais bien qu'elle était éméchée mais à chaque fois il y avait de la famille ou des amis chez elle. C'était des soirées...
Sa famille, en règle générale, lève facilement le coude, donc rien de très étonnant en fait...
Chez ma mère qui est très à cheval sur la consommation d'alcool (2 maris alcooliques, forcément ça vous marque...), elle se contentait d'un verre de vin pendant le repas. Donc, à priori, pas de souci à l'horizon.

L'amour était là, bien solide, alors les weekends ne suffisant plus, on s'est lancées dans la vie à 2.
J'ai demandé ma mutation, revendu mon appartement et l'ai rejointe pour qu'on s'installe ensemble. On a trouvé une petite maison en location, très sympa.
Les premiers mois de notre vie commune, sa maman, avec qui elle était très fusionnelle, se battait contre un cancer très agressif.
Les 3-4 cannettes de bière tous les soirs et le rosé systématique pendant le diner me gênaient un peu mais bon... Elle était vraiment très perturbée par l'état de sa maman et puis la bière c'est pas non plus de la vodka... Pas de quoi en faire un plat. Je le lui ai quand même fait remarquer que c'était beaucoup. Elle l'a mal pris, je n'ai pas insisté.
Au décès de sa maman, j'ai eu peur de l'escalade. Forcément, les premiers mois ça a été le cas mais j'ai regardé ailleurs. Je sais bien que certaines personnes ne trouvent un semblant de réconfort que de cette façon. J'aurais aimé que le réconfort vienne de moi mais j'ai fait avec les moyens du bord comme on dit. Un mauvais moment à passer, ça ira mieux par la suite.

Bon sang... Quand je relis les premières lignes, je me demande comment j'ai fait pour ne pas voir tous les signaux d'alarme... En fait je pense que j'ai surtout refusé de voir.... L'alcoolisme, je connais : mon père (2nd mari de ma mère) en est mort.

J'ai multiplié les projets, pour qu'elle ait toujours quelque chose en vue : on s'est mariées, on a fait des voyages, on en prévoit d'autres, on a acheté une maison.
J'ai cru que son mauvais penchant s'estomperait si j'étais là à la soutenir comme le bon pilier que je pense être.

Quand une copine m'a informé d'un « incident » lors d'une soirée à laquelle je n'assistais pas, je me suis dit qu'il fallait essayer quelque chose.
J'ai parlé de mes inquiétudes à sa meilleure amie et à une très bonne copine. Là j'ai découvert, grâce à la première, que le « problème » ne datait pas d'hier, qu'elle consommait déjà beaucoup à 18 ans (elle en avait 36 quand on s'est rencontrées), que ça avait toujours inquiété sa mère et que son ex l'avait quittée en partie pour cette raison.
LA CLAQUE !! Donc sa meilleure amie est parfaitement au courant, sa mère l'était aussi, son père surement pareil mais personne n'a jamais rien fait (pour son père, c'est facilement compréhensible, il est pire).

Je pense que c'est là que j'ai vraiment ouvert les yeux.
Je peux comprendre le besoin à cause de la maladie de sa maman et la crise cardiaque de son père peu de temps avant. Mais encore avant ???? Et puis une rupture à cause de ça !!

On a alors décidé, avec certaines de ses amies conscientes du problème, d'essayer une technique : organiser des soirées sans alcool.
Une bonne idée sur le papier. Oui mais... Les gens sont pleins de bonnes intentions mais tout s'arrête dès que ça fait touche leur petit confort.
Ces fameuses soirées sans alcool ne sont restées qu'une idée que je n'ai jamais pu mettre à exécution faute de soutien, surtout de la part de ses « meilleures » amies.

De fil en aiguille, ça a été plus insidieux. Maintenant, elle n'achète plus des packs de 6 bières mais des cartons de 18 ou 24 (je vois moins les canettes disparaitre d'un carton que d'un emballage plastique) et j'ai remarqué à un moment que le niveau du rosé dans le pichet du soir est plus haut.

Alors, non, ce n’est jamais au point de rouler sous la table, ce n’est jamais à coups d’alcool fort et elle ne planque pas de cadavre de bouteilles (enfin je ne crois pas), mais le problème est bien là et fait parfois tanguer notre couple.
Quand elle est trop alcoolisée, les conversations n’ont aucun sens. Alors je me ferme pour éviter les disputes. C’est d’ailleurs comme ça que je la maintiens hors du « roulage sous la table » lors des soirées : je me ferme et je fais la gueule, elle s’en rend compte et se met à l’eau. L’espace d’un verre...

A chaque fois que je lui fais remarquer qu’elle est encore saoule, elle me rétorque qu’elle ne fait rien de mal, que ça ne gêne personne. J’ai beau lui dire que moi oui, ça n’a pas d’impact.
La seule fois ou j’ai laissé sous entendre le terme « alcoolique », elle s’est tellement vexée que j’ai culpabilisé.

Sa santé en prend un coup. Elle perd constamment du poids, même si elle dit que c’est faux.
La mienne se détériore à petits feux.
Je me lève à 6h30 le matin pour mon boulot. Lorsqu’elle se couche, bien après moi, en s’affalant sur le lit, ça me réveille. Je peine à me rendormir alors qu’elle ronfle déjà comme un tracteur au bout de 2 minutes. Ronfler, parler, bouger. Mes nuits sont courtes. La fatigue, le stress... Je suis au bout du rouleau.
J’ai beau le lui dire, j’ai l’impression qu’elle ne voit rien. Elle ne se sent absolument pas responsable.
Et moi Je ne sais pas quoi faire pour l’aider. Pour nous aider...

Son père n’arrange rien, il arrive déjà imbibé à la maison et repart encore pire (au moins ma femme ne conduit pas en état d’ivresse). Au début, je lui imposais de dormir à la maison. Au bout d’un moment il a commencé à refuser et j’ai cessé d’insister. Si un jour il y a un pépin je m’en voudrai le reste de ma vie mais je ne peux pas gérer les 2.
Certains de ses amis n’arrangent rien non plus. Ceux là sont soit aveugle, soit vraiment très très cons : « alleeeeer, reprends un mojito !! ». Difficile de prendre ceux-là entre 4 yeux, ils iraient direct tout raconter à ma femme par « souci d’honnêteté ».

Avec le recul, je me rends compte que j’ai fait ce que j’ai toujours reproché à ma mère par rapport à ses 2 maris : j’ai pensé qu’en l’aimant de toute mes forces je pourrais arranger les choses.
Il faut que je me rende moi-même à l’évidence, ça ne marche pas comme ça !

Je l’aime et je n’imagine pas ma vie sans elle mais j’avoue que j’ai peur de l’avenir si rien ne change.

Merci de m’avoir lue.
J’ai jeté tout ça un peu comme je pouvais. C’est tellement difficile...

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/08/2018 à 02h19

Bonjour cole76,

Déjà je trouve que tu as bien fait de prendre le temps d'exposer ton problème de la sorte. Au moins de ton côté les choses sont claires et c'est certain que tu dois en baver.

Je comprends très bien ta situation car moi c'était exactement l'inverse.... Tous les jours pour soit disant décompresser après le boulot, je picolais de la même manière depuis des années, et ton témoignage pourrait très bien être celui de ma femme....

Maintenant, et c'est bien là où ça devient délicat, c'est elle qui doit avoir le déclic. Même si elle est dans le déni actuellement, on voit que tu l'aimes et c'est sûrement là qu'elle peut s'en sortir : grâce à toi et l'amour qui vous lie encore. Personnellement, je suis dans le même cas avec ma femme, et elle m'a mis un ultimatum au bout de toutes ces années, et comme elle, je ne veux pas tout perdre, gâcher encore et encore ma vie, perdre mon fils de 10 ans.... Donc j'ai eu un déclic depuis quelques mois déjà. Malgré quelques rechutes avec toujours de bonnes excuses foireuses, cette fois ci je tiens le coup.

Ma femme ne comprenais pas comment me parler ou me comprendre depuis des années, jusqu'à ce qu'elle appelle un bénévole un beau jour pour parler de mon cas. Le fait que ce soit une tierce personne qui lui ai expliqué un peu les grandes lignes pour qu'on se comprenne et que je m'en sorte, et qu'elle comprenne enfin le comportement d'un alcoolique, cela m'encourage à être encore plus fort pour tenir dans mon arrêt total, puisqu'elle à fait des efforts de son côté. Donc à mon tour, je veux lui prouver que je fais des efforts en tenant bon sans repicoler ! ☺

Par contre, je sais aussi que c'est facile vu de l'extérieur de faire une remarque, mais quand tu parles de tes amis qui incitent à revoir des mojitos etc..... Là il faut faire quelque chose. Si ce sont vraiment des amis, ils devraient comprendre, non pas aller direct en parler à ta femme !!! Moi j'ai eu aussi du mal avec certains potes des fois, mais de vrais potes ou amis ne peuvent pas t'inciter à boire et continuer de te détruire... Ce ne sont pas des vrais amis. Ou alors ça les arrange eux aussi de faire des soirées beuveries quand ils viennent chez toi et ont peut-être peur de perdre un de leur "fournisseur d'alcool"!! Leur attitude est égoïste, ils doivent comprendre et arrêter d'inciter. Sinon tire un trait sur eux , ce ne sont pas des amis.

Bon j'arrête là mon roman car je ne sais pas si je suis assez clair. Tu peux poser des questions si besoin, nous sommes toujours là pour nous entraider ☺

Profil supprimé - 10/08/2018 à 23h30

Bonjour

désolée de te dire ça de façon brutale , mais il faut quand mm lui dire qu'elle est alcoolique , limite en apportant des documentations qui disent noir sur blanc que son comportement est de l'alcoolisme sans non plus lui dire que c'est une honte.

Moi c'est un docteur qui m'a ouvert les yeux et j'ai eu du coup une flopée de flash back qui faisait echo aux propos du doc. Puis ça a été mon tour de l'annoncer à mon mari . Lui me disait que non ou qu'il buvait parfois à cause des pb venant du travail , de sa famille . Mais qu'il n'etait PAS DU TOUT alcoolique et surtout que je l'agaçais avec ça qu'il prenait comme une accusation

J'ai donc essayé de sortir qques papiers qui en parlaient et je lui ai donné en lui demandant s'il se reconnaissait. Le déni n'a pas duré. Il s'est enfin avoué alcoolique. Je lui ai tjrs dit que j'etais pas là pour le juger ou l'enfoncer mais que j'etais là quoiqu'il en soit qu'il pouvait compter sur moi pour l'aider.

Maintenant je suis en attente impatiente de la démarche suivante et j'ai l'impression qu'elle tarde tarde tarde ..

Quand j'ai appris son alcoolisme j'ai eu besoin d'en parler avec des parents proches ainsi que des amis. Meme si lui ne l'a pas reconnu tout de suite , il savait que je leur en avais fait part. Et ils ont à chaque fois qu'on etait invité chez l'un d'eux tjrs proposé autre chose que de l'alcool à mon mari s'il le desirait.

De ton coté, peut être que leur en parler pour qu'ils prennent conscience de la maladie de leur copine, ça pourrait eviter leur comportement pour l'inciter à boire. Et peut etre elle aussi à se poser des questions sur l'alcool.

Bref c'est un soutien de tous et si autour de vous à part toi personne ne s'en préoccupe alors ellle n'est pas dans les meilleures dispositions pour reconnaitre son alcoolisme et se soigner.

Je vous souhaite bon courage à tous les deux.

YBEL - 11/08/2018 à 18h57

Bonjour Cole76,
Ma seule légitimité pour t'apporter des conseils est « d'être passé par là ».
Je suis resté par amour aux cotés de mon épouse tout au long de sa maladie, je me reconnais donc complétement dans la situation que tu décris.
La première chose que je veux te dire c'est bravo, car moi au même moment du parcours je n'ai eu ni la même force ni la même lucidité pour demander de l'aide.
Il n'y a pas d'arrangement possible avec l'addiction à l'alcool, je pense que tu le sais, ta femme doit consulter pour faire le bilan de sa consommation, et s'accepter comme étant malade et ayant besoin de soin.
Pour trouver les mots et être en mesure de lui conseiller des interlocuteurs, le mieux est que tu consulte des professionnels qui interviennent en addictologie (pense au CMPS ou à des associations de soutien). Les psychologues peuvent t'aider à trouver dans votre vécu les mots clés pour la convaincre de se soigner.
Je ne suis pas l'un d'entre eux, mais je sais d'expérience que c'est plus facile à dire qu'à faire.
Cependant à te lire je sais aussi que tu connais l'argument principal : l'amour que vous vous portez l'un à l'autre et votre projet de vie.
Lui dire cette boule au ventre que je connais si bien, la peur des dangers qu'elle encoure.
Lui faire ressentir ton désarroi et ton impuissance face à ses ivresses répétées.
Lui dire également la souffrance de voir la femme qu'on aime plus que tout dans cet état là
J'ai trouvé trop tardivement ces mots là, mais je sais qu'elle a trouvé dans notre amour (le sien, le mien et celui de nos trois garçons) la force des batailles qu'elle a menées contre l'alcool.
Ne baisse pas les bras, ton soutien de tous les instants peux lui donner la force de se battre
Sache que tu peux tout dire sur ce forum, et que j'espère pouvoir te venir en aide.

Profil supprimé - 14/08/2018 à 11h51

Bonjour à tous.

Merci pour votre soutien et courage dans vos combats respectifs de tous les jours. On se sent moins seuls...

Bahia01, j'aimerais pouvoir être aussi directe que toi, vraiment. Et je suis contente pour toi que ça ait porté ses fruits.
Mais « attaquer » ma femme de front reviendrait à la braquer complètement. J'ai déjà essayé, j'ai vu le résultat, avec elle ce n'est pas la bonne méthode.
Je distille régulièrement des petites phrases qui la piquent. Quand elle est déjà ivre quand je rentre, en voyant le pichet de rosé sur la table je lui demande si c'est vraiment utile. Quand elle va en soirée et que je ne suis pas là, je lui dis « ne profite pas de mon absence pour faite n'importe quoi ».
Parfois, j'arrive à être plus directe via un « tu es saoule, tu sais très bien que je n'aime pas ça ! ».

J'ouvre aussi le dialogue quand elle est à jeun. Je lui fais remarquer que ce ne doit pas être agréable non plus pour elle de perdre le fil des conversations quand elle a trop bu.
Elle sait très bien que ça me pose un gros problème mais je sais très bien qu'elle n'est pas prête à affronter la réalité en face. Je pense que c'est aussi par rapport à son père : reconnaître son alcoolisme serait reconnaître aussi celui de son père. Psychologiquement, ça ne doit pas être évident.

Ma petite victoire est que je sais qu'elle a calmé le rythme, malhré tout. J'ai su par une de ses collègues de travail (et amie) qu'il arrivait fréquemment qu'elle boive pendant le repas du midi. Ca c'est fini ! Mais, forcément, personne ne voit ce qui se passe le soir à la maison. Enfin, personne... Sa meilleure amie le voit forcément aux contenus des sms décousus qu'elle reçoit, elle la connait par coeur. Celle-là, j'ai renoncé à avoir son soutien, elle est trop égoïste pour penser à sa copine avant sa petite personne.

Quant à ses formidables potes qui la poussent à la consommation (ce ne sont pas les miens, les miens ont parfaitement conscience de

la situation sans que j’ai eu besoin d’en parler et pourtant on les voit beaucoup moins souvent), je suis dans une situation inconfortable. Difficile de les prendre entre 4 yeux pendant une réunion, ils sont toujours en grappe. Le faire directement devant ma femme, je sais que ça la mettrait très mal à l’aise. Je ne veux pas de ça, je ne veux pas qu’elle se sente humiliée.
Et le faire dans son dos, comme je le disais, c’est pisser contre le vent : fatalement, on va le lui répéter. Il y a des gens stupides qui ne voient pas plus loin que le bout de leur nez, que coulez-vous...

Je continue mon travail de fond. Pas plus tard que dimanche, j’ai pu me montrer plus frontale que d’ordinaire. Dès qu’une brèche s’ouvre, je m’y engouffre.
Son père a déjeuné à la maison. Quand il est reparti, il n’y avait pas que la soirée qui était bien entamée. J’ai dit à ma femme que ça me mettait en colère de la voir ivre, elle m’a répondu que j’étais toujours en colère, je lui ai répondu que, non, pas toujours mais que ça pouvait porter à réflexion. Ca l’a piquée très fort, j’ai bien vu. Il n’y avait pas de rosé sur la table pendant le diner et hier soir, elle n’a bu que la moitié du pichet habituel (l’équivalent de 2 verres).

C’est un combat quotidien...

Profil supprimé - 20/08/2018 à 15h10

Bonjour,

je reconnais ma conjointe dans ta description. Je reconnais ses réactions, ses réponses, la boule au ventre, l'impuissance.
Comme toi j'ai déjà essayé, mais pour elle il n'y a pas de soucis...
Je ne sais plus quoi faire, je pense à partir car j'ai l'impression de l'enfermer en la surveillant sans cesse...
Je veux bien en discuter avec toi.

Québécoise - 20/08/2018 à 16h04

Je viens juste de m'inscrire , INCROYABLE! Le nombre de personne dans ma situation . Je comprend parfaitement , la rage , la tristesse, l'impuissance , les tournentsssss . J'ai commencé à lire avant le week-end , et déjà , ca m'a aider à relativiser . Des personnes si charmantes et intelligente , ouf l'alcool est un réel poison pour beaucoup . J'aimerais qu'il sorte de cet enfer mais lui , il en fait son repaire....