

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### PERDU

---

Par **Lola#** Posté le 30/09/2018 à 21h41

Bonjour

Je suis nouvelle sur le forum et je sens que j'ai besoin de parler car je suis complètement perdu.

Je suis mariée depuis 12 ans et avec lui depuis plus de 20 ans. Nous avons une fille. Il a des problèmes avec l'alcool. Il y a plusieurs années il cachait déjà des bouteilles. Mais moins souvent que maintenant. Je suis perdu et prise entre 2 sentiments. Dois je partir avec ma fille ou rester ?

Quand il n'a pas bu c'est un homme adorable ( même si la communication entre nous est rompu depuis plusieurs semaines) mais quand il a bu je ne le supporte pas. Il a le chic de me pousser à bout et me dire des choses atroces ( que c'est de ma faute, que je ne fais aucun efforts, que je ne me remets pas en question....) aujourd'hui je sens qu'il y a un fossé entre nous. J'ai essayé plusieurs chose pour le faire réagir : faire chambre à part, partir pour le week-end avec ma fille, lui faire la tête, l'ignorer... Et nous sommes même aller voir une conseillère conjugale. Et je suis même aller voir ces parents pour leur expliquer la situation

Mais rien ne change. Il n'y a pas de crise tous les jours heureusement ! Mais elles reviennent trop souvent. Je le vois immédiatement et quand c'est comme ça je me referme complètement. Je prend sur moi pour éviter les disputes mais je y arrive pas. Il est méchant dans son discours et m'accuse de tout et le tout devant notre fille. Je n'en peux plus. Je lui ai parlé de séparation et je fais chambre à part depuis 1 mois. Il n'accepte pas la situation et il a été très malheureux. Il a même osé me dire que je faisais une crise de 40e et que c'est une décision sur un coup de tête.... Cela fait des années que je le met en garde et que je pardonne sans oublier ces paroles. La communication est très difficile. Je suis fatigué. D'un côté je veux partir et me reconstruire avec ma fille et d'un autre côté j'ai peur de sauter le pas et de le laisser. Je ne sais plus quoi faire et quoi penser. On ne s'adresse même plus la parole, du moins le minimum vital.... Bref je suis perdu.

### 32 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 01/10/2018 à 10h51

Bonjour Lola

Est-il dans une démarche de soins ou dans le déni ?

Si il ne veut pas de votre aide ou qu'il la juge inutile, malheureusement pensez à vous et à votre fille, vous devez être forte pour elle. Vous allez vous user comme j'ai pu le faire pour en arriver à la séparation par désespoir après 19 ans passés ensemble.

C'est à lui de se prendre en mains et de faire tout pour ne pas perdre sa famille. Vous n'avez pas à subir son choix de l'alcool.

Bon courage pour la suite car quelque soit votre décision, ce sera difficile.

---

**Lola#** - 06/10/2018 à 00h08

Bonjour Aude

Merci pour ton message. Notre relation est toujours compliqué. Et il est vraiment bizarre. Par moment ça va aller et l'instant d'après il me rembarre des que j'ouvre la bouche. Je fais toujours chambre à part, depuis plus, d'un mois

Je veux que les choses changent pour ma fille et pour moi. Je lui ai parlé de séparation mais je n'arrive pas à franchir le cap et faire les démarches. Je ne sais pas pourquoi. Pourtant je vois bien de la façon qu'il me parle qu'il ne me respect plus ça fait limite femme soumise, car je le laisse parler et essayer de faire en sorte que ça e passe au dessus. Et aussi pour éviter les disputes.

Je pense qu'il est blessé de ma décision et qu'il me la fait payer. Au début il a tout fait pour que je change d'avis, il était adorable mais quand il s'est rendu compte que mon avis n'avais pas changer ça a était l'horreur. J'ai le mauvais rôle.... Il me rembarre, ou m'ignore. Je ne sais pas ce qui est le pire! je vois bien c'est petit retrait d'espèce tout les 2 ou 3 jours. Il ne fait pas les courses et n'achète pas le pain et il ne fume plus depuis 1 an.... Le problème est que aujourd'hui je suis incapable de savoir si il a bu ou pas. Sauf si il a vraiment forcé sur la bouteille. Il a un comportement tellement bizarre. Et honnêtement je ne fouille plus partout comme j'ai pu me faire auparavant. Bref tout ça pour dire que c'est vraiment compliqué de partagé sa vie avec la bouteille, ça les change complètement et honnêtement il n'est plus l'homme que j'ai connu. La bouteille l'a transformé. Il est complètement fermé et par moment il est complètement à côté de la plaque dans ces discours et ne comprend rien. Des discours complément absurde. Je ne pensais pas qu'un jour je serai amener à vivre ainsi. C'est pas une vie !

---

**Lola#** - 16/10/2018 à 23h19

Bonsoir

Pour répondre à ta question, oui il dans le déni total et d'après lui tout est de ma faute. Et il faut que je me remette en question et même que j'aie consulter et me faire soigner. Je ne le reconnaît plus. Ce soir encore une dispute. Il ne me respect plus et me parle mal du moins toujours le petit commentaire qui casse et qui agace. Ce soir je lui ai demandé de me parlé autrement et surtout d'arrêt de me dévalorisé. Il me répond que c'est pas lui qui a un problème et qu'il me parle correctement que c'est moi qui ne supporte plus. Il ne me respect plus c'est une certitude et je supporte moins c'est sur aussi. J'en ai discuter avec des amis et ils sont très surpris de la façon qu'il me parle depuis quelques temps. Je ne me fais donc pas d'idée! Et surtout il n'était pas comme ca avant.

Des que je parle de on travail il n'apprécie pas et il est complètement fermé et négatif... Sur beaucoup de sujet c'est comme ca. L' école de notre fille.... Il a toujours quelques choses de négatifs à dire. Il n'était pas ca avant.

La semaine dernière je lui ai dit que nous devions parlé mais des que je parle de l'alcool il se referme et préfère aller se coucher. Il n'assume pas c'est acte. Je lui ai aussi demandé ce qu'il avait fait pour regler le problème. Et encore complètement fermé et la situation se retourne contre moi comme d'habitude. J'ai de sentiment de vivre avec un inconnu. Boit il encore ? Je ne fouille plus car j'en ai marre, le problème c'est que je sais plus... Il m'a tellement menti à sujet et tellement caché de bouteilles

À force je ne sais plus. Apres 20 ans je n'arrive même plus à savoir. Je ne le connais plus. C'est grave d'en arriver la.

Je suis déstabilisée et Le pire c'est que à fille m'a même dit de l'ignorer ce soir.

Je fais toujours chambre à part depuis bientôt 2 mois. Il me demande régulièrement de venir dormir avec lui mais si je le fais cela signifiera que j'accepte la situation et je ne peux pas faire comme si rien n'étais. Nous devons parler et prendre les décisions qui s'impose. C'est vraiment galère et compliqué. C'est dingue de se sentir impuissant. On ne peut rien contrôler. Moi qui suis une battante et qui ne mâche pas le morceau depuis plusieurs semaines j'ai compris que j'avais perdu face à la bouteille. Je n'en peux plus. Et oui je pense aussi que je suis co dependente de cette situation ( j'ai lu quelques articles à ce sujet). Je n'en peu plus mais je n'arrive toujours pas à passer le cap et de partir. Je ne suis pas une personne qui aime le conflit et je préfère faire les choses correctement mais il ne e facilité pas la tache. Prendre la décision de partir et tout quitter alors que nous n'arrivons même à parler de notre problème... Et il y a notre fille.

Bonne soirée et désolée j'avais besoin de vider mon sac

---

**Lola# - 19/10/2018 à 22h49**

Bonsoir

Une fois de plus une soirée gâchée et cette fois une amie est parti en pleure de chez nous. POURQUOI? Parce qu'elle a voulu prendre ma défense en lui expliquant qu'il me parlait très mal...

Et ca c'est retourné contre elle. Elle est partie et ensuite comme à chaque fois ca se retourne contre moi parce que je me suis fâchée... Ce n'est plus possible. Déjà avec mes parents c'est compliqué et j'appréhende chaque repas de famille et maintenant nos amis... Elle m'a dit avant de partir qu'il est entrain de me détruire. C'est dure d'entendre ca mais je sais qu'elle a raison . Et le pire dans tout ca c'est qu'il ose me dire "j'en ai marre de toujours me la fermé maintenant c'est fini."

Il va tout détruire autour de nous. Il n'a pas le droit de nous emmener dans sa chute. Je n'en peux plus...

Bonne soirée

---

**Profil supprimé - 22/10/2018 à 22h54**

Bonsoir,

Tu n'es pas toute seule dans cette situation. Je viens de vivre une crise de mon conjoint se soir. Ça fait 10 ans qu'on est ensemble. Un fils d'1 ère union qui vit avec nous et notre fille de 3ans qu'on a eu dans un moment de calme dans notre couple et moins d'alcool, sinon jamais je ne l'aurais eu pour éviter de lui faire vivre et l'éduquer en fonction des humeurs de son père. Il y a 15 jours, il est rentré à la maison en ayant bien bu et en reculant, il a touché la voiture du voisin. Là, le ton est monté avec se dernier et il s'est persuadé une fois de plus que ce n'est pas de sa faute mais celle du voisin qui était soit disant mal garé. Se soir, je couche notre fille est ensuite baisse un peu le son de la tv. Et là, il est devenu une autre personne. Pourquoi tu baisse le son, pour le voisin, je. .... Enfin je vous laisse imaginer. Moi j'essaie de lui expliquer et il repart sur le voisin. Calmement, je lui demande de se calmer et de parler moins fort, car j'avais pas envie qu'il s'énerve. Et bien ça c'est retourné contre moi. Tu prends sa défense, tu n'as qu'à aller vivre chez lui. J'avais beau essayer de lui dire et faire comprendre que non , je souhaitais juste passer une bonne soirée avec lui, sans qu'il ne s'énerve. Eh bien , je me retrouve obligée d'être dans mon lit , car monsieur ne veut pas de moi en bas. Ce soir, j'ai eu le courage de lui dire d'arrêter de me rejeter comme il le fait. Il a l'air de s'être calmer, mais impossible pour moi de retournée en bas. Car, avec ses gestes et paroles, il risque encore de me briser le coeur. C'est une déchirure de le voir comme ça, se détruire et rejeter sur moi toute sa colère.

Malheureusement, je vous comprends et me retrouve tellement dans vos paroles. Moi aussi le dialogue est rompu, même à jain c'est moi qui est un soucis et non lui.

Foutu maladie,

---

**Profil supprimé - 23/10/2018 à 09h39**

Bonjour

Désolé pour mon absence.

Je suis passée par là il y a qqs semaines, et pourtant j'ai l'impression que cela fait des mois.

C'est difficile de les laisser mais tout autant difficile de les regarder se détruire. Une chose est sûre est qu'ils n'ont pas le droit de nous faire souffrir (avec nos enfants) à ce point (insultes, violences...). Les violences verbales sont encore plus douloureuses que physiques. Avec le temps on s'y habitue jusqu'au jour où ce sont les autres qui nous disent que ce n'est pas normal. Le pire est quand ce sont nos enfants qui en sont témoins.

Tous mes proches qui connaissent maintenant mon problème m'ont dit de protéger mon fils et moi. Et à force je suis d'accord et j'ai décidé avec douleur de partir. 19 ans de couple gâchés à cause de CA, ce poison, cette saloperie... Moi aussi c'est un autre homme désormais et je ne vois plus d'avenir avec cet inconnu.

Toutes nos histoires sont tellement similaires que cela en est déroutant. Les issues sont malheureusement trop souvent les mêmes aussi et il y en a pas 36 : la séparation, la guérison ou l'acceptation. A chacune de choisir ce qui lui correspond.

Je suis désolée d'être négative mais tellement blessée par ma situation et triste de lire votre désarroi.

Bonne journée en espérant que de meilleurs jours soient devant vous.

---

**Lola# - 23/10/2018 à 21h33**

Bonsoir

Merci pour vos réponses. Je suis toujours aussi mal. J'ai le coeur brisé et ce soir j'ai très envie de pleurer. J'ai le sentiment que les choses se dégradent de plus en plus et je suis malheureuse. Je suis rentrée ce soir et je suis sur qu'il a vidé un truc dans l'évier quand il m'a vu arrivé. Vu la couleur et l'odeur je dirai du whisky. Mais comme d'habitude je suis folle et je devrais aller me faire soigner d'après lui. Je n'en peux plus. Voilà à quoi ressemble notre vie de couple aujourd'hui. On ne se parle plus sauf pour se dire des saloperies. Je me sens rabaisser et même devenir folle. Je n'en peux plus. C'est vraiment difficile à vivre. Et ce soir je suis fatiguée d'avoir une telle vie sans respect. Je ne peux plus compter sur lui. Nous sommes mariés pour le meilleur et pour le pire mais là j'ai l'impression de vivre le pire depuis plusieurs mois. Il me pourrit la vie. Je pense que vous avez raison il n'y a pas grand chose à faire : séparation, guérison, ou acceptation.

Guérison : il est dans le déni donc pas possible

Acceptation : je suis trop malheureuse donc pas possible

Séparation: ???? Je n'arrive pas à passer le cap.

C'est vraiment très dure... Ce week-end j'ai des repas de famille de son côté, parents et frère et soeur et je ne sais pas si je dois y aller.

Ca me déchiré le coeur car ceux sont des personnes que j'adore. Je ne sais pas quoi faire. Car si je n'y vais pas ça déclenchera des questions.... Que faire ,?

---

**Lola# - 23/10/2018 à 22h12**

Re bonsoir,

Je me posais une question. Êtes vous parti de chez vous ? Avez vous des enfants ? Si oui vous êtes vous organiser.

J'ai une fille de 8 ans et je refuserai de faire une garde alternée. Une semaine sur 2.

Merci pour votre écoute

---

**Profil supprimé - 24/10/2018 à 10h45**

Bonjour Lola

Vous êtes la 3ème personne avec qui je communique sur ce forum qui présente de réelles similitudes dans nos vies : âge, durée du couple, enfant, conditions de vie...

Oui j'ai un garçon de 9 ans adorable et très protecteur avec moi. J'essaye de le préserver un max pour qu'il garde un équilibre car il est hyper sensible, mais il n'est pas bête et comprend tout. Je pense qu'il a accepté la séparation et notre départ car il sait que c'est pour le bien de tous.

Ma situation est très compliquée. J'ai dit stop il y a 2 mois suite à des circonstances qui m'ont fait dire "je ne peux plus, je ne dois plus accepter ça !" on a fait chambre à part, dialogue rompu sauf pour les insultes, puis ça c'est dégradé car il n'acceptait pas la séparation : menaces et agression physique. Suite à ça oui je suis partie de chez moi avec mon fils pour aller vivre chez ma mère. Il est parti dans sa famille quelques jours après donc nous sommes rentrés. Et de nouveau, nous repartons de chez nous car il revient. Je ne peux plus vivre sous le même toit.

Il faut s'organiser et s'entourer des bonnes personnes, car dans ces moments là nous voyons sur qui nous pouvons compter. Sa famille m'a tournée le dos par exemple. Il faut être forte pour nos enfants, préservez vous. Si je peux vous donner un conseil, quelque soit votre décision, tenez la car sinon il sentira qu'il a encore plus d'emprise sur vous. C'est difficile, très difficile car j'en souffre tous les jours malgré tout.

Je suis tout à fait d'accord avec vous, j'ai entamé une procédure et il est clair que tant qu'il ne prouvera pas qu'il ne boit plus, je demande la garde de mon fils. Il pourra le voir car il a besoin de son père et c'est normal mais je ne mettrai pas mon gamin en danger quand son père est alcoolisé (conduite, accident domestique...).

J'espère avoir répondu à vos angoisses et inquiétudes même si ce n'est des mots réconfortants. J'en suis vraiment désolée.

Bon courage et je reste à l'écoute si besoin.

---

**Lethibe - 24/10/2018 à 11h06**

Bonjour à toutes,

Qu'on t'ils fait de nous ?

Nous sommes là perdues à ne savoir quoi faire de notre peau complètement impuissantes face à cet homme qui est l'inverse de ce que nous aimons.

Il y a trop de témoignages de femmes qui veulent partir mais qui ont peur !  
Y a t'il des femmes qui sont restés parceque leur mari se sont soignés ?  
Mon mari est resté sobre un an et demi et c'est reparti de plus belle et nous sommes descendu encore plus bas.  
Après c'est vivre avec cette peur constante.  
Je suis arrivée à un point ou je n'arrive meme plus à le regarder, mais comme il a décidé de se soigner je reste.  
Nous faisons chambre à part depuis 15 jours.

Je pense que si nous étions fortes la meilleure solution serait la fuite. Mais ils nous ont tellement détruites que nous n'arrivons plus à penser  
Nous nous raccrochons à une illusion du bonheur.  
Comment se relever de toutes ses méchancetés ! Nous devons vivre avec ou essayer de les oublier.

Heureusement qu'il existe un site comme celui ci pour échanger et vider notre sac !  
Ca fait du bien d'en parler car la famille et les amis c'est bien mais ils seront toujours de notre coté forcément.  
Et j'ai lu la dernière fois une phrase qui disait "Ne parle pas de tes problèmes avec ta famille car elle ne pardonnera pas !". Ca leur fait du mal à eux aussi, ils sont impuissants !  
Ils pourront etre là que quand notre décision sera prise.

Alors continuer mesdames à parler et ne vous renfermez pas !!  
Nous sommes toutes dans le même bateau et essayons de faire en sorte qu'il ne coule pas en nous emportant vers le fond.

---

#### **Profil supprimé - 24/10/2018 à 13h59**

Bonjour

C'est très bien dit Lethide.

Illusion du bonheur, c'est tout à fait cela, en tout cas pour moi, ne connaissant rien d'autre que lui depuis 19 ans (j'en ai 37 ans).

L'avenir fait peur quand on perd ses repères, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Merci et courage

---

#### **Lola# - 25/10/2018 à 00h08**

Bonsoir,  
C'est vrai que c'est compliqué de franchir le cap de partir. Je pense aussi que nous avons un petit espoir qu'un jour ou l'autre il retrouveront leur esprit et reviendront les hommes que nous avons connu... Mais reviendront t'il un jour, la est la question...  
Une chose est sur c'est que nous souffrons de cette situation. C'est inacceptable de devoir vivre ainsi. De partager sa vie avec un inconnu qui nous fait honte des qu'il boit. Quelqu'un qui nous rabaisse en permanence, quelqu'un sur qui ont ne peut plus compter et avec qui nous ne partageons plus rien depuis déjà un moment. Mais je pense aussi qu'ils sont malheureux voir même déprimés pour en arriver la, ils sont dans un engrenage infernal et ils ne peuvent plus arriver seul. Mais il faut déjà qu'ils soient conscients de leur problème pour pouvoir les idées. Nous n'avons pas le droit de supporter cette horreur et comme je dis très souvent à mon mari nous ne sommes pas 2 dans notre couple mais 3. Tout est basé sur cette 3ème personne : la bouteille. Bref ils n'ont pas le droit s'agir de la sorte. Nous ne sommes pas responsable de ca.  
Pour nous le dialogue est toujours compliqué. En plus je suis en vacances et lui en arrêt maladie ( côté de fracturé suite à une chute....)

---

#### **Lethibe - 25/10/2018 à 09h58**

Bonjour Lola,

Quand le dialogue est rompu c'est encore plus compliqué.

Quand ils sont alcoolisés impossible de parler et quand ils ne le sont pas nous n'avons pas envie !!

La situation est la meme chez moi, je ne travaille pas et mon mari est en arret.  
L'avantage que j'ai c'est qu'il a commencé à se soigner depuis dimanche donc il arrive à retrouver ses esprits et à revenir vers moi pour discuter un peu et sereinement.

Par contre, là nous avons été plus loin que d'habitude puisque qu'avant qu'il ne décide d'arreter et suite à une grosse dispute j'avais décidé de faire chambre à part et que ce sevrage serait le dernier que j'accepterais.  
Dans sa folie destructrice il a décidé aussi d'emménager entière une chambre de la maison pour en faire son domaine.  
Donc nous squattons chacun une chambre remplie de nos propres affaires.

Autant dire que le retour à la vie normale est difficile, surtout pour moi.  
J'ai du jeter tout un tas de vêtements et autre pour que ça puisse loger dans ma chambre. Me débarrasser aussi de mes plantes du salon parceque je prenais trop d'espace dans la pièce commune.  
Et j'en passe !

Voilà jusqu'où ça peut aller !

Ils finiront par tout perdre et dire encore que c'est de notre faute !  
Donc là je fais ce qu'il m'a demandé, rendez vous spy pour moi et rdv thérapeute de couple aussi !

Nous verrons bien d'où vient le problème

En attendant, je reprend un peu ma vie en mains enfin ma personnalité et je m'aère l'esprit en allant me promener le plus souvent possible.

Ca fait du bien de parler de tout ça !!

Au plaisir de vous lire

---

#### Profil supprimé - 27/10/2018 à 22h00

Bonsoir Lola

Je suis comme toi, la meme situation.

C est meme perturbant de te lire et de voir oh combien mes sentiments sont les memes que les tiens, perdue, ne plus savoir qui on est, ce qu on vaut, organiser sa vie pour que lui soit bien et s oublier. Quand j entends le bouchon de vin qui pete dans la cuisine, j ai une crise d angoisse.

moi non plus je ne n arrive pas a passer le cap de la separation. Parce que je l aime. On a un enfant en bas age et un autre qui arrive bientot.

J ai parfois moi aussi l impression de devenir folle, quand il a bu il devient froid, fait des reproches extremes et met une distance enorme entre nous. Toute notre relation est remise en question. Il devient parano. Il veut toute mon attention et me dit que j en ai rien a foutre de lui, qu il veut se separer mais qu il m aime. C est a s y perdre. Du coup des qu il boit je l evite. Comme un etranger. Ca me brise le coeur. Je suis lessivée et j aimerais vivre une vie normale. J ai peur de devenir depressive mais je me retiens pour mes enfants.

Je ne sais pas combien de temps je vais pouvoir tenir, et le pire c est que je sais que c est l homme de ma vie. C est terrible. J aimerais tellement qu il se soigne !!!!

C est hyper dur d en parler autour de moi et je me sens tres seule.

Voila ... des bises

---

#### Lethibe - 29/10/2018 à 14h13

Bonjour,

Compliqué ces sentiments confus, nous les aimons et nous les détestons aussi !

Pourquoi sont ils aussi méchants dans leur état alcoolique et aussi bons et gentils dans l'sobriété.

Nous finissons pas ne plus être nous même et été dépendante de leur état. Dépendante de ce qu'ils nous disent pour nous rabaisser et nous ôter toute confiance en nous.

Je trouve ça malheureux comme vie alors que tout pourrait être si simple.

---

#### Lola# - 30/10/2018 à 01h08

Bonsoir tout le monde,

C'est difficile d'imaginer que nous ne sommes pas les seules dans ce cas. Et c'est difficile de prendre la bonne décision. Je comprend tout à fait ce que chacune peut ressentir et même par moment j'ai l'impression d'être dans un film et j'ai du mal à imaginer que ma vie se résume à ça.

Ce soir nous avons tenté une explication qui a dégénéré (verbalement) au bout d'une heure. J'ai éclaté en sanglot car il est vraiment différent et comme à son habitude retourne la situation contre moi ou ma famille. Je l'ai trouvé méchant dans ses propos et ne m'a pas consolé tout de suite, j'ai eu le droit à des commentaires du genre : " sa fait mal au c... Quand personne vient te consoler...." et la j'ai éclaté, la goutte qui fait déborder le vase.

Mais en aucun cas va admettre ces erreurs. Sauf que si nous en sommes la aujourd'hui c'est à cause de l'alcool. Mais des que j'en parle c'est l'horreur et il arrive toujours à trouver des excuses. Que si il boit en cachette c'est qu'il n'a pas le droit, que nous voyons personne... Bref des excuses bidons ! Et ensuite parce que j'ai parlé de son problème à notre entourage ( pour trouver des solutions, et aussi parce que j'ai besoin de parler) mais il n'accepte pas que je parle de son problème. Et il ne comprend pas pourquoi les fois ou il dépassé les bornes je parlais de la maison et ne comprend pas pourquoi notre amie est intervenu la dernière fois quand il me parlait mal.

Je suis fatiguée de devoir vivre ainsi. Et il faut vraiment que je prenne une décision ferme et définitive même si ca me brise le coeur.

Vivre dans un stress n'est pas bon ! Et je pense que nous méritons aussi d'être heureuse. Si ils ne veulent rien faire pour sans sortir ce n'est pas de notre faute... Il faut qu'ils se prennent en main on ne peut pas le faire pour eux.

Désolée je ne suis pas d'une très bonne compagnie ce soir.

---

#### Profil supprimé - 30/10/2018 à 09h18

Chaque vie est précieuse et ce poison gâche la vôtre, comme les nôtres. il faut sortir de ce brouillard.

Si cela peut vous aider : essayer de vous demander ce que voulez pour l'avenir, ce que vous jugez bon pour vous.

Le dilemme est présent : avec ou sans eux, mais surtout sans cet intrus qui transforme les gens même les meilleurs.

Courage, courage, courage.

---

#### Lethibe - 30/10/2018 à 11h38

Bonjour,

Je comprend que parfois même souvent on est pas le sourire ou les idées noires.  
Difficile de faire le yoyo entre Dr Jekyll et Mr Hyde.

J'ai l'impression en vous lisant que ça pourrait venir de moi !  
C'est exactement les mêmes Propos, les mêmes paroles blessantes, que du ils boivent s'est de notre faute.

Ils nous éloignent et nous coupent de nos proches mais c'était aussi de notre faute.  
Nous souffrons et bien mesdames souffrez en silence.

Je pense qu'ils n'ont aucune conscience, même si ils sont conscients de leur problème, de la souffrance qu'ils nous infligent.  
J'ai beau dire à mon mari de lire des témoignages, d'aller sur des forums, ça ne m'intéresse pas !  
A croire qu'il s'en fout.

Vous maris ont ils aussi cette faculté de manipuler l'entourage ? De limite de faire parvenir pour une victime et surtout un homme parfait ?

---

**Lola# - 30/10/2018 à 13h38**

Bonjour

Merci pour vos messages. C'est tout à fait ça. Sauf que je ne suis pas sûr qu'il avait bu hier. Il est dans une colère permanente et ça se retourne toujours contre moi. Je n'ai pas beaucoup dormi et beaucoup pleuré.

Je pense qu'il fait tout pour se voiler la face et ne pas admettre que si aujourd'hui nous en sommes là c'est à cause de l'alcool. Il préfère nier et m'accuser ou accuser les autres ma famille par exemple.

Maintenant notre vie de couple et un mélange entre dispute et alcool. Nous ne pouvons plus compter l'un sur l'autre comme avant. Et je suis malheureuse de cette situation. Avons nous un espoir de construire quelque chose ensemble après tout ça ? honnêtement j'en doute....

Une décision s'impose et il faut que j'arrive à la prendre. je ne suis pas une femme soumise et ne le deviendrai pas. Mais mettre 20 ans à la poubelle c'est également très difficile. Je pense que je suis très attaché à ces parents, peur de les décevoir et je me mets des barrières. J'aime énormément sa famille et ne plus les voir me déchiré le cœur.

Bon courage à vous toutes car ce n'est pas un chemin très simple à suivre.

---

**Profil supprimé - 30/10/2018 à 16h31**

Pour moi c'est pareil, bu ou pas bu, une colère intérieure est omniprésente.

J'espère que ce sera différent pour vous mais sa famille m'a tourné le dos. Je ne sais pas ce qu'il a raconté mais c'est douloureux effectivement. Des personnes que j'ai considéré comme ma famille pendant près de 20 ans.

Je n'empêche pas mes proches de rester en contact avec lui malgré ce qu'il m'a fait, ils sont libres, alors je ne comprends pas pk ce n'est pas pareil de son côté. Je me fais doucement une raison.

Décevoir !!!! Non, il faut penser à nous et à nos enfants. Ceux qui vous aiment seront là.

---

**patricem - 30/10/2018 à 17h06**

Bonsoir,

La colère, le déni et les insultes adressées aux proches, à ceux qui tentent d'aider, sont malheureusement très courant.

Un espoir est possible s'il reconnaît son problème et s'engage dans une démarche thérapeutique/psychologique. Mais c'est très difficile à provoquer et je ne connais pas de méthode pour y arriver. Il faut qu'il touche le fond mais ce fond dépend de la personne, de son vécu et du moment.

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 31/10/2018 à 08h58**

Bonjour, nouvelle sur le forum je me suis inscrite pour parler de ma situation mais vous avez déjà tout décrit... Un conjoint depuis 18 ans, 3 enfants ( 10, 8 et 3 ans). La bouteille l'accompagne depuis une bonne dizaine d'année . Cela fait des mois que je souhaite partir de chez moi car je ne supporte plus de le voir boire tous les soirs. En plus il me prend pour une idiote en buvant 2 verres devant moi ( et plusieurs dans mon dos quand il sort fumer). Je le vois dans ses yeux et dans sa manière de parler. Et puis je connais sa cachette et vois à quelle vitesse se vident les bouteilles.

Quand il a bu, il me dégoûte, je ne lui en parle pas car sinon je passe une soirée d'enfer avec ses éclats de voix ( qui peuvent réveiller les enfants), ses insultes, ses cris, ses pleurs, ses reproches. Quand il est sobre le matin, la situation ne s'y prête plus ( et comme je ne suis pas sûre qu'il a trop bu la veille ; c'est en allant voir sa cachette que je suis sûre qu'il avait trop bu).

Je me suis renseigné il y a quelques mois pour partir de chez moi (juriste, csapa, assistante sociale). Pourquoi je ne le fais pas ? Parce qu'on m'a dit que si je partais et qu'il souhaitait une garde alternée, il l'obtiendrait vu que je n'ai pas de preuves de son alcoolisme. Pour

moi, hors de questions que je lui laisse les enfants sans que je sois là pour intervenir au cas où. Déjà que lorsque je travaille le week end et rentre à 15h il est alcoolisé alors qu'il garde les enfants.... La juriste m'a dit que je pourrais demander qu'il fasse une prise de sang, mais il sera pas obligé de la faire ( et comme c'est pas dans son intérêt il ne la fera pas). Nous n'avons plus d'amis car trop souvent il finissait bourré en disant plein de vilaines choses aux amis qui ont préféré couper les ponts. Sa famille sait qu'il boit mais pour eux je suis la fautive car " je ne lui sert pas assez la vis ". Si ils ont la solution pour empêcher un alcoolique de boire, je la veux bien.... Bref, dans le même bateau que vous. Je n'ai pas le courage de partir. Si vous y arrivez, cela me donnera peut être la force de le faire aussi... Si je n'avais pas d'enfants je serais partie depuis longtemps.

Bonne journée à vous

---

#### Profil supprimé - 31/10/2018 à 09h20

Bonjour

Pourriez vous avoir des témoignages de personnes qui l'ont vu dans des états alcoolisés ?  
Prenez des photos de lui dans ces moments là, ou filmez le.

C'est injuste de subir selon dans le silence. Moi au début je suis allée chercher de l'aide dans une association pour les femmes. Que dites vos enfants surtout le grand ? Comme le mien de 9 ans, il aime son papa mais est conscient qu'il est malade et qu'il nous fait souffrir.

Quelque soit votre décision, c'est courageux de rester, c'est courageux de partir mais il faut penser aux enfants et à votre avenir. Vaut mieux sombrer avec lui (et surtout sa bouteille) ou sans lui ? La bouteille gagne très souvent, nous ne faisons pas le poids en face et c'est rageant.

Bon courage

---

#### Lethibe - 31/10/2018 à 10h23

Bonjour a toutes,

Nous restons parceque nous les aimons ou alors nous a ce qu'ils sont non alcoolisé mais leur état alcoolisé efface tout.  
Nous sommes dans une impasse a ce moment-là.

Partir cela fait peur surtout avec des enfants et même dans enfants je vous l'assure.

Ou rester, mais qu'elle y voir nous réservent ils et pour combien de temps. Combien de temps avant une rechute ? Ça aussi ça fait peur.

Je pense que pour ce coup là nous de être égoïste !!

Comme eux peuvent l'être en continuant à notre faire vivre cette vie...

---

#### patricem - 31/10/2018 à 12h31

@cquinette,

la belle-famille a bon dos : on ne peut pas empêcher un alcoolique de boire. Ou si c'est pour que cela dévise en un épisode de très violent, non merci, vous avez déjà eu votre part...

Votre juriste peut-elle vous dire si en posant des mains courantes avec des photos de ses planques et le fait de le filmer quand il est fracassé, cela peut aider ? Est-il possible dans votre région de demander une enquête sociale ? Ou déjà de se renseigner sur ce qui est possible ?

S'il se blesse ou tombe en étant trop alcoolisé et s'endort, ou n'arrive pas à se relever, ou le matin est dans un état tel qu'il ne peut aller bosser et qu'il est visible qu'il n'a pas dessoulé de la veille, vous pouvez appeler le Samu. Ils feront la prise de sang, sans consentement s'il est toujours inconscient) et les services de l'hôpital pourront faire un signalement aux services sociaux (le cas 3, c'est du vécu).

Bref, si votre décision est prise, blindez votre dossier avec des vrais preuves. J'ai déjà vu un procès perdu parce qu'il n'y avait que des mains courantes sans certificat médical. Ensuite, vous pourrez éventuellement obtenir qu'il ne voit vos enfants qu'en milieu médiatisé. Donc pas de garde partagée.

Et comme le dit @aude81, il faut penser aux enfants. Que se passera-t'il le jour où vous êtes absentes et qu'il doit emmener un de vos enfants en urgence quelque part (genre aux urgences pour une cheville foulée). En voiture avec plusieurs gr dans le sang ?

Courage

Patrice

---

#### Profil supprimé - 31/10/2018 à 13h41

Merci à vous.

Aude81, mon fils de 10 ans se rend bien compte qu'il y a un problème, que papa est bizarre certains soirs, de plus en plus souvent. Il me dit en avoir peur parfois car il s'énervé facilement quand il a bu. Des témoignages récents, je n'en aurais pas car on n'est plus invité nulle part et personne ne vient nous voir ( sauf l'après midi le week ens, parfois mais il est trop tôt pour le voir alcoolisé ( il commence vers 19h)

Lethibe, vous avez raison, nous les aimons quand même quand ils sont sobres. À réfléchir, je le vois plus souvent avec un verre dans la main que sans. Et puis il y a encore parfois l'espoir qu'un jour il s'arrêtera et que nous le retrouverons " bien

Patricem, mon conjoint ne boit pas assez pour se retrouver " inconscient. J'en arrive même à me demander si parfois ce n'est pas moi qui exagère les choses. ( il boit tous les soirs 10 unités d'alcool, et le week end, il faut rajouter environ 3 - 4 unités d'alcool le midi. ça fait beaucoup quand même?) Il est habitué à cette dose et donc à part bafouiller, avoir les yeux rouges et s'énerver facilement, ça sera pas facile à prouver sur vidéo, surtout si je ne veux pas qu'il s'énerve. Il ne se roule jamais par terre....

Souvent je pense que si j'ai un problème de santé la nuit, ou qu'un de mes enfants à besoin d'aller à l'hôpital si je ne suis pas là , soit il ne fera rien pour ne pas risquer d'être pris à alcootest, soit il conduira avec 2 g....

Dernière chose, il y a 5 ans, nous étions en instance de séparation et je vivais toujours sous le même toit car impossible pour moi de payer la moitié de l'emprunt maison et un loyer.( c'était le temps que lui fasse les démarches pour racheter ma part de maison). Séparation car j'avais découvert qu'il me trompait... puis sa copine l'a mis à la porte au bout de quelques semaines, il est revenu à la maison et nous avons cohabité pendant 4 mois . Pendant cette période un soir ou il était alcoolisé il m'a menacé au fusil de chasse ( il est chasseur). Les armes sont toujours à la maison , j'avais appelé mes beaux parents pour qu'ils viennent les prendre mais ils n'ont pas voulu en disant qu'ils ne voulaient pas se mêler de nos affaires. Un autre soir ou il devait garder les enfants il a laissé un message sur mon répondeur me faisant croire qu'il se pendait, je suis arrivée chez moi en catastrophe. J'ai retrouvé mes enfants seuls à 2 heures du matin, lui était parti je ne sais pas où. Mes parents étaient avec moi, on a pris les enfants puis on est allé chez mes parents pendant quelques jours. Je n'ai pas fait de main courante à l'époque ni prévenu la gendarmerie.... Je suis retourné avec lui quelques semaines plus tard car il avait promis qu'il arrêterait de boire, ce qu'il a fait ( enfin je ne suis pas sûre qu'il ne buvait pas en cachette quand j'y pense aujourd'hui). Je suis tombé enceinte de mon 3ème enfant environ 1 an après, et là il s'est remis à boire comme avant, et me revoilà piégée.....

Pensez vous que je peux me servir de ces éléments pour demander la garde des enfants ?

**patricem - 31/10/2018 à 14h36**

@cquinette

Malheureusement, je pense que ce sera parole contre parole. A confirmer par votre juriste...

Sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/861.pdf>

Qu'est-ce qu'une consommation excessive ?

Pour les hommes : pas plus de 3 unités\* d'alcool en moyenne par jour.

Et:

Si le total de la semaine excède 14 unités pour une femme ou 21 unités pour un homme, et si cette semaine est assez typique de votre consommation habituelle, vous avez sûrement intérêt à changer vos habitudes et à en parler à votre médecin.

Donc oui, 10 par jour et plus le we, cela fait beaucoup.

Courage,

Patrice

**Moderateur - 31/10/2018 à 15h11**

Bonjour Patrice, bonjour Cquinette,

Patrice je vais rectifier un tout petit peu. Le document auquel vous faites référence, bien qu'encore en ligne, est ancien.

Santé publique France auquel appartient Alcool info service et l'Institut national du Cancer ont réuni il y a 2 ans un panel d'experts pour réévaluer les repères de consommation. Ces experts rappellent qu'il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque (même moins de 3 verres ou 2 verres par jour c'est plus dangereux que pas de verre du tout) et recommandent désormais de ne pas dépasser 10 unités d'alcool par semaine quelque soit le genre, pas plus de deux verres sur une journée et au moins un jour de pause dans la semaine.

Vous retrouverez ces indications dans cet article de notre site : <http://www.alcool-info-service.fr...mmation-alcool/consommation-a-risque>

Mais nous sommes d'accord : le compagnon de Cquinette a une consommation largement au-dessus des normes, même si, par certains aspects, elle reste contrôlée.

Cquinette une personne "alcoolo-dépendante" est rarement "ivre". Le corps s'habitue à l'alcool et l'ivresse moins apparente. Mais les risques sont toujours là et les sautes d'humeur aussi.

A vous lire je vois que vous avez laissé passer plusieurs occasions de permettre de faire la preuve de son problème d'alcool et, surtout, de comportement. Cependant désormais n'hésitez plus à documenter ce qui se passe et à aller déposer une main courante si un événement important arrive. Je crois aussi que vous devriez insister pour que les fusils disparaissent de la maison.

Cordialement,

le modérateur.

patricem - 31/10/2018 à 16h39

Merci pour cette précision 😊

Finalement, c'est devenu comme la cigarette : c'est la consommation régulière qui est avant tout dangereuse pour la santé à long terme, la quantité devenant un facteur aggravant.

Quand aux fusils, c'est vrai qu'avec une personne qui boit trop dans la maison, ce n'est pas rassurant 😞

Cdt,

Patrice

---

Profil supprimé - 01/11/2018 à 10h20

Bonjour,

Je ne saurai que vous conseiller de vous protéger..

Mais comment ça ose s'appeler justice et loi un truc pareil. Menacé au fusil et encore il faut des preuves alors qu'imposer une prise de sang ne leur coûte rien et que les marqueurs actuels de l'alcoolisme révèlent ça sans problème !! Mais non on vous demande à vous victime d'aller prendre le risque de fournir des preuves, avec tout le stress qui en découle même si ça se passe bien...

Ils ne vivraient pas un jour ces conditions de vie, ça me dégoûte...

Ce ne fait pas avancer les choses mais fallait que ça sorte.

Courage à vous, essayez de trouver des soutiens valables, peut-être auprès d'associations

---

Profil supprimé - 10/11/2018 à 08h17

Bonjour, petites nouvelles du Front. Après une soirée trop fortement alcoolisée une fois de plus dimanche dernier, suite à une réflexion faite à mon conjoint concernant sa consommation d'alcool, mon raz de bol de la situation, il s'est de nouveau mis à me hurler dessus, me rabaisser plus bas que terre, des critiques atroces sur mon physique, et surtout, SURTOUT, des menaces d'agressions physiques sur moi et les enfants. J'ai ce soir-là eu très peur pour moi, mes enfants (qui étaient couchés mais entendaient tout vu que leur père me hurlait dessus). Comme d'habitude je l'ai laissé me hurler dessus ces horribles paroles pour ne pas énerver encore plus et parce que la peur était là. Avant d'aller me coucher, j'ai attendu qu'il soit sorti fumer sa cigarette pour reconforter les enfants rapidement avant son retour puis me suis dit "maintenant c'est terminé pour moi tout ça". Le déclic a été là, je ne savais pas quel serait le bon moment pour le quitter, c'était ce soir-là, le soir où la peur s'est installée. J'ai pris conscience également que j'étais victime, à cause de son alcoolisme, de violences psychologiques, qu'il était inacceptable qu'il me parle comme ça pour un oui pour un non.

Le lundi, j'ai quitté le domicile conjugal pendant qu'il était parti au travail, j'ai emmené les enfants avec moi et déposé une main courante en gendarmerie. Je leur ai tout expliqué, cela m'a libéré. Je me suis installée chez mes parents, je pensais que le quitter aurait été très dur mais finalement cela m'a soulagé, Je n'étais plus stressée.

Quand il est rentré et a trouvé la maison vide, les vêtements partis, il a réalisé être allé trop loin et a décidé de se soigner et surtout de se faire aider. Il n'a pas pris une seule goutte d'alcool depuis dimanche (selon lui), a pris Rdv au Csapa du secteur, et m'a demandé de l'accompagner chez le médecin traitant, ce que j'ai fait hier. Il a expliqué son problème d'alcool, le médecin a été très bien et lui a pris rdv chez un addictologue la semaine prochaine.

Je sais que le chemin de l'abstinence sera dur pour lui et j'ai décidé de le soutenir dans son projet, pour mes enfants. En espérant que cette fois-ci sera la bonne, en tous les cas il met toutes les chances de son côté et a pris conscience de son problème. Il sait que Je vais lui redonner sa chance, ce sera la dernière et que cette chance tiendra le temps de son abstinence.

Je vous souhaite une bonne journée

---

Lola# - 06/09/2023 à 21h30

Bonsoir

Je viens de réaliser que mon premier post était en 2018, et aujourd'hui en 2023, la situation est toujours la même

Il passe ses soirées dans le garage et rentre pour dîner.

Et là ce soir Monsieur n'était pas content parce que nous discutons avec ma fille de sa journée et de la météo et Monsieur ne pouvait pas entendre les infos à la Télé. Nous avons repris le travail depuis 2 jours et pas un mot pour savoir si ma reprise n'est pas trop difficile. Alors que moi je demande toujours si la journée c'est bien passée à tous le monde

Et ce soir il me dit qu'il ne me supporte plus depuis des mois.

Il est très bon pour retourner une fois de plus la situation.

J'ai jeté ma compote et je suis partie pleurer. Ma fille m'a reconforté et je suis partie faire un tour car je sens que je vais exploser.

Il n'a pas arrêté de boire, c'est une profiteuse, un manipulateur et un menteur... pourquoi je n'arrive pas à partir. ???????????

J'ai le sentiment qu'il profite de moi, je gère tout à la maison, du ménage au course, le linge, les repas... les rendez-vous médicaux et j'entretiens même notre terrain de 3000 m2....

Je ne sais plus quoi faire et quoi penser en tout cas une chose est sûre depuis mon premier post en 2018, je suis toujours dans les mêmes questions et je n'arrive pas à avancer.

Je viens de réaliser que 4 ans après les choses ne changent pas, rangeront-elles un jour ?

On ne communique plus, c'est difficile de rentrer chez soi après une journée de travail et d'échanger avec personne

La communication est au minimum c'est difficile, moi qui aime parler et échanger.

Aurais je le courage un jour de partir ? Qu'est ce qui me retient? Je ne comprends pas comment je peux accepter tout ça ?

-----