ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON CONJOINT EST ALCOOLIQUE JE SUIS À BOUT.

Par Profil supprimé Posté le 09/10/2018 à 13h25

Bonjour à tous. Depuis 4 ans je suis en couple avec un alcoolique et je suis completement épuisé il m'a isolé et mis des caméra partout pour controler toute mes mouvements et appel. Je crois même quil est hyper jaloux et il mabaisse constament. Il m'accuse de ne pas être fidèle mais je suis toujours à la maison et je ne peux même plus aller sur Facebook ou messenger. Il entre en colère sans raison et me fait peur . Je suis à bout de ressource. Merci de me donner quelques conseils sil vous plaît.

30 RÉPONSES

Québécoise - 09/10/2018 à 16h24

Bonjour Marie-France ,

Je ne crois pas que la jalousie soit causé par l'alcoolisme . Je sais que la jalousie est un maque de confiance. Par contre , il se peut que parfois, certain alcoolique essaie tant bien de mal de controler leur exterieur immediat pour compenser le chao qu'ils ressemtent a l'intérieur d'eux.

Comprendre ne veut pas dire accepter. Je sais ce n'est pas évident de se positionner ds toutes ces accusations et reproches . Sache que c'est de lui qu'il parle . Ca te prend tout ton energie de te battre contre ces idees . Je te comprend mais c'est son combat qu'ils rejette sur les proches .

Tu peux le reconforter et lui dire que tu ne lui manque pas respect en communiquant avec d'autres personnes . Et s'il essaie de te punir , (c'est pas evident je sais!) mais continue de faire ce que tu fais et essaie de garder ton calme .

S'isoler et se disputer ne mene a rien. Et si toi tu n'es pas malade (de l'acoolisme, qui pertube les emotions) continue de t'informer pour mieux te positonner fasse a sa maladie .

Ce n'est pas facile mais c'est possible d'aimer une personne malade de l'acoolisme x

Québécoise - 09/10/2018 à 17h16

Haaaa oui pour les cameras, je crois que ca peut faire baisser la prime d'assurance maison si vs le declaré a votre assureur .

Je sais que ca doit etre incorfotable mais je crois que je m'amuserais avec haha . Ca peut devenir tres drole s'il est connecter sur son cel. Et ce qui est bon pour pitou est bon pour minou jespere que tu as l'acces toi aussi a se qui est filmer chez toi .

Par contre , pour ma part je refuserais de payer pour ca .

Et lorse que ca m'indispose je lui expliquerais calmement comment je me sens , qd il est ajean.

Jespere que ca peut t'aider un ti peu .
X

Profil supprimé - 09/10/2018 à 17h36

Mon cell.nest pas connecté au caméra. Je lui ai déjà demandé il ma répondu qu'un seul cell.peux être connecté. Pour ce qui est de garder mon calme et faire mes choses c'est déjà ce que je fais. Mais ca ne fonctionné pas. Le simple fait d'écouter la télévision avec lui lui donne l'occasion de me blesser. Il cherche le conflit et je n'embarque pas. Ors il cherche d'autre chose. C'est très compliqué.

Québécoise - 10/10/2018 à 12h51

Bonjour,

Je te comprend je vis la meme chose . Pour ce qui est des attaques verbales . C'est pas evident de se positionner . Entre ignorer et ne pas accepter l'inaxceptable .

Meme si parfois je dis , que le ton sur lequel la conversation part est trop intense, je me sens persecuter . plutot que d'etre entrain d'echager des points de vue et p-e trouver des solutions .

Il me dit que je veux trs avoir raison . Prc ce que je defend bien mes idees mais ca ne me detange pas si on ne pense pas pareil , c'est normal . Qd il y a des conversation qui tourne mal je change de piece , je sors marcher .

Il est rarement de mon coté, plus en aversion. J'ai longtemps senti une injustice prc que lorse que c'est lui je suis souvent compatissante . Je me fache parfois .

En fds passé un moment donné c'etait trop . J'avais lui dire qu'in peut se parler sur un autre ton , ca continuait , je suis partie . Les beaux calins sont moins frequent je ne sais pas ce matin ou ca va ns mener . Je vaid prendre un bon café , mettre de la musique que jm et commencé le boulo .

Lache pas , soyons fiere et forte x

Profil supprimé - 10/10/2018 à 13h49

Bonjour Quebecoise. Moi aussi cette fin de semaine à été particulièrement difficile. Il y a des moment où je me dit qu'il fait tout pour que je parte. J'ai discuté hier avec un conseiller et il disait que la maladie demeurera en lui mais que je dois en tout moment resté calme. C'est ce que je fais depuis 4 ans. Il ma menti à plusieurs reprises et il me manque de respect. Il me connais asser pour savoir que je ne lui veux aucun mal. Pourtant si je parle avec un homme il me dit que cette homme ne vaux rien et il le dénigre. Pourtant je n'ai aucune attirance pour d'autre que lui et je suis à la maison 24 h sur 24. Sauf pour faire le magasinage. Je crois que son problème est du quil na pas confiance en lui. Comme un enfant je dois tjrs le rassurer. Et moi dans tout ça ?

Québécoise - 10/10/2018 à 15h23

Oui nous dans tous ca .

On doit aller chercher de l'aide a l'exterieur . Mon homme essaie de ne pas boire qd il a sa fille , il en tremble . Il s'appuyait la main sur la table pour diminuer ses tremblements, en fds passé. Je sais que ca gronde a l'interieur d'eux . Si on ressent leurs angoisse , ouf, je ne voudait pas etre a sa place .

Je sais que le mot malade , semble dure . Mais si j'etais avec qqun qui a sclerose et qu'il a parfois des crise de plusieurs jours ou il ne peut pas etre apte a faire ce qu'il voudrait comme il voudrait et que est plus fort que lui . Comment je serais . C'est sur que meme avec le diagnostique d'un cancer je ne me laisserais pas insulter prc la personne vit des moment difficlle.

Je lui dirais clamement je oeux etre la pour toi , mais seulement ds le respect et si cette personne ne le
Ferait pas je sortirais , je partirais .

C'est pareil avec les alocooliques, s'il ne veut pas se traiter et que ca entrenne des troubles de la personnalités , je n'ai pas a rester ds ses conditions . Maintanant , je pars .

Ca fair 3-4 ans que je consulte parfois , ou par periode. Continue d'aller voir qq un qui peut t'aider . C'est le debut . il n'y a pas de baguette magiqiue ca prend du temps mais on en ressort ameliorer avec ou sans lui . Tu auras fais ce qu'il fallait pour ameliorer les choses .

On lache pas la vie est un cadeau precieux malgré les epreuves x

---

Québécoise - 10/10/2018 à 15h32

Haaaa oui .... tu ne peux pas le convaincre , mais juste lui repeter une ou 2 phrases clamement , c'est toi que jm , je suis fidele .....

Et non t'an qu'il ne se traite pas il est tres melanger ds ses emotions c'est pas lui qui va te comprendre et te reconforter , je pense .

C'est de belles miettes en or, mais la
Vie est un sot pleins et il faut croire qu'on en merite plus et aller s'en chercher en dehors de la relation. Et ca ne veut pas dire lui manqué de respect ni le
Trompé . Je lui dirais calmement c'est domage que tu penses ca , ca empoisonne et ce n'est pas vrai . Mais si tu veux ansolument le croire et que ce te rend heureud c'est ton choix mon amour .

J'ai aussi bcp pratiquer , comment demamder clairement . Et doucement

1 est-ce que (son nom) la demande , stp
2 parfois je verifie en repetant prc qu'il m'ignore
3 s'il veut pas je suis la seule personne a avoir la
Responsabilité d'etre comblé , et je lui dit doucement ok , je vais m'arranger autrement et je fais

Maintenant il fait parfois des effort haha

A plus break fini a la job
X

Profil supprimé - 10/10/2018 à 15h58

Merci Québécoise pour ta disponibilité et tes idées je vais essayé une approche différente. Bon travail. Prends soins de toi aussi xx

---

Profil supprimé - 11/10/2018 à 04h10

Bjr à vous , il y a du vrai dans tes vos propos. Mais je réagis car je suis moi même alccolo et malgré des démarches de soin rien n'a changé. Moi je vais peut être être cash mais deux solutions s'offrent à vous : exigez qu'il rentre dans un centre de sevrage ou de cure, ex L'ETAPE à Sarreguemines s'il accepte rien n'est perdu tout reste à gagner, s'il refuse quitter le , si ensuite il se fait soigner , il aura compris et vous gagnez.
PS: des paroles d'alcoolo resteront des paroles d'alcoolo, aucune valeur, privilégiez les actes aux mots et beaux discours

---

Profil supprimé - 11/10/2018 à 04h17

Malgré tout ce que tu endure et subit tu as tte mon admiration ? C vraiment pas facile. En vérité tu vois il 4h15 du matin et je me suis réveillé en sursaut. Pourquoi boire une bière.Voila la vérité. En revanche jamais je n'ai été violent jaloux ou parano avec mes compagnes... Bon courage et n'hésite pas

---

Québécoise - 11/10/2018 à 12h37

Salut Renard

Merci pour ta perspicacité, c'est direct je vais aller ds le meme sens ;
Faut croire qu'on a encore de l'energie a mettre la-dessus.

On a ce qu'on pense qu'on merite et ca commemce a s'operer a partir du moment qu'on le croit.

Il y a la maniere douce et plus forte , qui risque de faire brizer qq chose . C'est des vhoix qu'on fait .

Un renard c'est rusé , tu vas y arrivé , qd tu seras pret
X

Québécoise - 11/10/2018 à 12h39

J'ai écris , on , je m'excuse , je parle pour moi
X

Québécoise - 11/10/2018 à 12h48

Ouin pourquoi ?

C'est pas comme 2+2 =
L'humain est encore la chose la plus complexe qui existe. Tu es accro , ton corps et ton cerveau tenle demande et tu dois reprogrammer tout ca et te battre contre les effets de manque .

Merci la vie j'ai pas ca ! Je t'envois bcp de courage , pour affronter qq chose qui fait partie de toi , c'est pas rien !

Mais c'est possible
X

Profil supprimé - 11/10/2018 à 13h00

Bonjour Renard57.

Je trouve que ton témoignage est asser spécial. Même si je lui demanderais de consulter, et je ne le ferai pas car cela me mettra en danger...Il retourne tout sur moi. Il est jaloux cest moi qui est..Il cri..C'est moi qui cri..Il est isolé..C'est moi qui es isolé...tout ce que je dit ou fait ce retourne contre moi. Pourtant je suis calme passive et j'ai appris à fermé ma gueule..Si tu es abstinent je te remercie de la part de tout ceux qui te cotoit

---

Profil supprimé - 11/10/2018 à 18h12

J'imagine bien la situation s'est un manière de faire un chantage pseudo affectif. Tu ne pourras pas l'aider si lui n'as pas décidé de se soigner.J'imagine que tu n'es pas seul et que tu as de la famille.Peut être qu'un vrai déclic pourrait lui faire prendre conscience.C'est lorsque l'être cher, l'etre aimée est parti que l'on se rend compte que l'on a tout perdus et que l'on agis pour récupérer son âme sœur.En étant chez des proches ou de la famille tu seras protéger il ne t'arrivera rien.
De son côté il aura du temps pour faire le point,si tu es sa moitié il fera le nécessaire sinon tu feras partis des femmes ayant survécu à la mort sous les coups d'un homme. Tu seras donc fixé et tu auras une nouvelle perspective d'avenir.
Je sais je suis peut-être dur avec mes propos mais je qql'un d'entier. Généralement cela occasionne une très grande solitude car les gens n'accepte pas tous la franchise.
Ton histoire me touche et si peux t'aider j'en serai fière, alors si besoin n'hésite pas. En plus je suis insomniaque donc pas besoide regarder l'heure. Amicalement le

---

Profil supprimé - 11/10/2018 à 18h48

Bjr Marie France j'espère que tu vas un peu mieux.ne pourrait pas tu partir te réfugié chez de la famille,tu serais protéger. De plus c lors'on est seul qu on se rend compte de la situation et de réfléchir ce que l'on serait prêt à faire pour récupérer l'être cher
C peu être radical mais tu seras fixé.je voudrais vraiment te soutenir
PS; n'oublie pas que suis insomniaque donc aucune excuse pour l'heure

Passe un bonne soirée et prends soin de toi. Ayo Marie

Profil supprimé - 11/10/2018 à 22h39

Je tiens à vous partager ma journée. J'ai discuté avec mon conjoint. Je le rassure sur ses peur et ses pensés négatives. Je lui dit que je laime et que j'ai pour lui bcp de respect. Je suis sincère et honnête et il le sait. Je le laisse contrôler sa consommation car cela ne m'appartient pas. Mais pour le problème qui s'installe dans notre union cela me tient bcp à coeur.

Québécoise - 12/10/2018 à 14h31

Je t'approuve , comme on m'a deja ecris ; tu semble reussir a faire de la communication non-violente.

On peut tolerer l'addiction mais on n'a pas a toleré le manque de respect , pas a tolerer l'inaxceptable. On peut comprendre et laisser parfois passé en ignorant des petits ecart mais ca ne doit pas nous brimer ds notre energie vitale.

Se disputer ne sert a rien , ca fini en chao. Mettre ses
Limites et rester calme c'est vraiment reprendre le controle de son environnement . C'est pas evident et parfois ca ne fonctionne pas . Parfois il vaut mieux quitter ou qu'il parte .

Je te souhaite que ce que tu fais fonctionne et de continuer de te respecter . C'est un processus qui prend du temps .
X

Profil supprimé - 12/10/2018 à 16h38

Bjr Marie France, s'est le Renard j'espère que t'as journée fut bonne mais surtout meilleur que la mienne.Il ne me fait aucun doute de ta sincérité ou de ta loyauté.En revanche pour partager cela il faut être 2,et la je crois que cela pose souci.
Tu sais j'ai encore certain vice et défauts, du coup j'ai décidé de ne faire souffrir personnes en ayant mon propre appartement.La boisson n'est plus mon fléau j'apprécie une bonne bière ou une cigarette festif,mais surtout je sais lorsque je dois regagner mon appart car en aùçun cas je souhaite devenir un lourdot ou qql un que je ne suis plus. Alors oui la solitude est parfois pesante, trouver des personnes capables de comprendre votre vécu ou ressenti se compte sur une main, mais je m'en accommode car ces ma force. j'espère que tu me comprends et que tu y arriveras.
Et n'oublie pas jour où nuit l'insomniaque est la en cas de besoin

---

Profil supprimé - 12/10/2018 à 19h08

Bonjour à vous. Oui effectivement je vois bien que la patience et l'amour peuvent être la meilleur chose possible pour ce genre de maladie. Pour tout vous dire je suis déjà parti , je l'ai quitté 3 fois et à chaque fois il sombrait d'avantage. J'ai essayé la pause...chacun chez soi mais il est entré en mode destruction de lui même. Je me suis inquiétée et lui laissais le droit à de petite visite affective en diminuant peu à peu. Mais il me manquais bcp. Il est comme un enfant, je sais vous dirai que ne dois pas jouer à la mère avec lui..Mais les sentiments que j'éprouve sont à la fois amical ,amoureux et protecteur. Puis il fait partie de ma vie . Comme une partie de mon être. Je sais que quelques fois il me fait peur mais je reste en contrôle de mes émotions et je laisse la tempête passer.

Profil supprimé - 15/10/2018 à 13h07

Bjr à toi Marie France, ton message me touche et m'émeut profondément. Je ne connais pas ton âge mais tu dois te comporter comme une femme avec lui non comme une mère,une confiante,un souffre douleur ou un jouet. Ce qui me touche le + ,c'est qu'avec tte les crasse qu'il t'a fait subir tu l'aime encore comme au 1 jour. Certaines personnes ne voient même pas le bonheur devant eux. Je te souhaite du plus profond de mon cœur de gagner ce combat avec lui, mais surtout j'espère que tu ne seras pas une femme qui disparaît tous les 3 jours des suites des coups de leurs conjoint.je pense que tu connais les chiffres, je ne t'apprend rien,mais prend soin de toi. Je dois hélas te laisser je dois aller voir mon médecin pour mon dos. Pour lui je pense que s'est déjà trop tard...Prends bien soin de toi , biz amical du renard

---

Québécoise - 15/10/2018 à 15h04

Je te comprend Marie-France
C'est prc tu habites pas avec que c'est pas aussi prennant. Puisque tu lm , il fait partie de toi .

J'ai fais comme toi , partir .... reprendre .... distancer nos moments ensemble. ..... rester ds 2 maisons ....

C'est pas evident ! Ce qui m'epuise le plus c'est sa colere . J'essaie d'etre impartial , compatissante. Parfois je craque , c'est assez , je pars . C'est trop lourd ses deversements de negatifs , accusations . Ouf

Comme en fds passé. ☹
Faut continuer d'aller chercher de l'aide si on reste la .
X

Profil supprimé - 15/10/2018 à 16h14

Bonjour Renard et Québécoise.

Je vous rassure je ne crois pas être en danger même si quelques fois il me fait peur,je crois que de le laisser vivre sa colère est la meilleure solution. Je sais que tout les cas sont différents et que certaine des personnes qui vivent cette situation devraient partir. J'apprécie tellement nos échange car chacun à votre façon vous mapporer beaucoup de bons conseils et je vous en remercie du fond du coeur. Nous menons chacun , vous et moi un but, une fierté d'accomplir un changements et nous pouvons à nous tous aider et donner espoir. Mes parents étaient malade eux aussi et je crois que ma mission est d'apprendre à leurs pardonner ce qu'ils nous ont fait vivre . Nous étions 7 enfants et seulement moi et 1 autre avons réussi à ne pas suivre leurs traces. Pourtant je me considère malade aussi car ma mission, bien que rempli de bonnes intentions me pèse parfois. Mais de mon conjoint j'ai pris conscience que c'est vraiment une maladie et j'ai cessé de maudire mes parents. Ils sont maintenant décédés tout les deux et je prie pour leurs repos. Sur ce message je vous envoi plein de bonnes pensées et d'amour xx

---

Québécoise - 16/10/2018 à 14h16

Bonjour Marie-France

Je sens que le calme est revenue , t'en mieux! Lors des moments de crises , j'aimerais avoir une baguette magique ou un bouton stop. Hahhaaa

Tu parle de pardon , tu sembles etre une femme au grand coeur. Je suis d'accord avec toi , le pardon soulage la colere et ammene la serenité. Pour ma part , le pardon , parfois est personnel, uniquement intérieur. Si des personnes ne peuvent pas faire autrement que de me mettre mal , je leurs souhaite du bon mais je me retire .

Jm bien dire je suis un peu spirituel; je " l'évite "

Ca me fais autant de bien a moi de te répondre c'est merveilleux d'echanger prc l'alcoolisme isole.

Me reste 11 dodo avant notre voyage en Inde , moi et mon chéri qui boit bdp bcp. Ca va aller

Bon mardi x

Profil supprimé - 16/10/2018 à 15h04

Bonjour Quebecoise. Je te souhaite un merveilleux voyage , profites de chaque bon moment et laisse couler les moments plus difficile. Penses à toi en premier. De beaux paysages et de bons repas puis de bonnes réflexion tattendent t'attendent la bas car les voyages sont signe de changement et de réflexion intérieur. Xxx

---

Profil supprimé - 16/10/2018 à 23h30

Aujourdhui j'ai pris conscience que mon conjoint à plus d'une dépendance et j'envisage de cesser peu à peu de l'aimer. Ma confiance en lui est de plus en plus ébranlée et je constate avec peine qu'il est très centré sur lui et que je lui sert seulement pour combler ses dependances. Depuis 4 ans qu'il tisse sa toile et me rend coupable de tout ses problèmes mais il ne m'en à rien dit, c'est le regard de ses amis qui sont tournés vers moi. J'ai un énorme côté analytique et j'ai suffisamment connu des gens de tout genre pour me rendre compte de leurs regards qui jugent mes fait et gestes. Le seul espoir qui me reste c'est de me concentrer sur moi car les semaine et secondes à venir seront douloureuses. Il à joué à l'enfant pour mattendrir et me donner le sentiment que je suis importante pour lui mais c'est faux. Je suis une personne avec un très grand coeur et il a su lire en moi car je suis un livre ouvert. À partir de maintenant je poursuivrai ma route sans trop penser à lui car je ne veux pas trop lui donner d'excuse comme je le fais depuis 4 ans. Je ferai tout ça en douceur avec tout l'amour et l'estime qu'il me reste de moi.

Profil supprimé - 17/10/2018 à 03h17

Ce soir cest plus difficile je suis triste car il est parti travailler à l'extérieur il ne me respecte pas car il ne communiqué pas bcp avec moi j'essai de l'oublier cest difficile car le rejet cest ma faiblesse et ceux qui souffre de cette maladie ne pense pas au mal qiil nous font

---

Profil supprimé - 17/10/2018 à 12h13

Slt Marie France et oui c lorsque l'on se retrouve seul que cela cogite.Le pire s'est qd les sentiments sont là.
Tu sais nb ce que l'on dit un âne t'y coupe les oreilles sa restera un âne.
Comme tu as remarqué je suis franc du collier,il serait temps que tu vives pour toi . COURAGE

Québécoise - 17/10/2018 à 13h13

Bonjour
Se faire ingnorer, se faire accuser , se faire projeter de la colere .... sont de bonne facon pour les manipulateur de controler mentalement . Si tu te sens abandonner tu auras
Peur de le perdre et qd on a peur de perdre qq chose on ose pas prendre de risque . Qd on se sens coupable , on est redevable et repentissant . Qd on s'ecrase , on ne s'afirme plus.

Mon homme aussi ne me donne pas de nouvelle qd il est partie au chalet . Il a trs une excuse "poche" mon cel etait sur la recharge , ds la voiture ou lamsonnerie baisser . Mais je sais qu'il etait saoul et jubilait ds le fait de boire sans regard qui desaprouve.

La derniere fois je lui ai dit , je ne m'attend pas a plus malheureusement :/ et je ne m'attend meme pas a ce qu'il soit empathique de ca.

Il est hyper sensible ajun , il s'est deja cacher ds la cuisine prc que moi et les enfants on regardaient Lavoix Junior et ca le fesait pleurer hihi, mais la boisson gele ses sentiments .

Je te comprend , c'est des montagne russe, en haut on deguste des belles miettes en or . Tu sais la bouteille est sa maitresse. Parfois je me demande , pourquoi j'axcepte une relation avec un homme pas disponible . Au dela de la maladie , prc qu'il ne se traite pas du tout , le miens ;/ . Moi , je vie ce que je pense que je merite .

Bon matin , ici c'est 6 h plus tot
Merci Marie ca memfait du bien
X

Profil supprimé - 17/10/2018 à 15h16

Bonjour ! Merci de vos encouragements. Je remarque aussi que lorsque je ne cour pas vers lui pour prendre de ses nouvelles et que je ne lui envoi aucun texto, le lendemain il mappel et est bcp plus gentil.