

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 24/10/2018 à 00h52

Bonsoir,

Je me décide à écrire ici en espérant avoir des conseils, des avis et de pouvoir échanger avec des personnes qui ont à faire face aux mêmes difficultés que moi.

Mon conjoint est alcoolique. Il pouvait auparavant boire beaucoup lors de sorties qui d'ailleurs n'étaient pas fréquentes et avant, cela n'a jamais posé problème.

Mais ces derniers mois, la situation a dégénéré. Ça s'est fait crescendo. Il a commencé par parfois se comporter de manière plus abrupte. Lui qui est à la base si gentil, il pouvait dire une parole mauvaise pour ensuite s'excuser tout de suite.

Puis il a arrêté de s'excuser et il a commencé à dire des choses de plus en plus méchantes, voir injustes, me reprochant le tout et son contraire.

Les lendemains, il ne se souvient jamais de ce qu'il a dit ou fait.

Bien sûr, je ne lui fait aucun reproche comme j'ai pu le lire sur le site. J'ai essayé toutes les approches que j'ai pu trouver: le valoriser quand il ne boit pas, ne pas le juger, lui dire que je m'inquiète pour lui car il est important pour moi. Rien n'y fait. Il le prend comme des reproches je pense alors que je ne le formule pas cela comme tel.

Depuis environ 3 mois, quand il est ivre, il profère des menaces, me dit des choses impossibles à gérer, et même dit des choses complètement fausses et délirantes dont il ne se souvient plus le lendemain.

Avec le temps, il est devenu aussi vraiment parano et pas qu'avec moi.

Plus le temps passe plus il ment sur tout et pas qu'avec moi. Le week end dernier, il a renversé sa bouteille de vin sur un plaid. Le lendemain, je l'ai surpris à dire à l'un de ses amis au téléphone qu'il devait faire la lessive à cause du chat qui a uriné dessus.

Je ne peux et ne veux pas pour l'instant le quitter mais je ne sais pas comment faire.

Ce que je ne comprends pas, c'est qu'il a reconnu de lui même à plusieurs reprises qu'il est alcoolique et est même aller consulter un psychiatre spécialisé dans l'alcoolisme. Il a pris le traitement qui lui a été prescrit pendant environ 3 semaines. Mais il n'est pas allé au deuxième rdv et me dit que le psy n'a pas répondu à ses sollicitations ce dont je doute.

Nouveauté depuis ces dernières semaines: peu importe ce qu'il se passe, je suis fautive à ses yeux. Par exemple: depuis plusieurs jours il est très fatigué. Forcément, il a été ivre tous les soirs ces derniers jours alors quand il doit se lever pour aller au travail, il se traîne. Ce soir quand nous sommes allés au lit, ( il était ivre après 1 bouteille de vin rouge et 3 l de bières bus ), il s'est relevé 1 min après me disant qu'il voulait aller dormir sur le canapé car c'est ma faute s'il est aussi fatigué et qu'il dort mal la nuit. Il faut savoir que quand il boit il dit tout le temps qu'il veut aller dormir mais refuse d'aller au lit car il veut rester levé le plus possible pour continuer à boire.

Pardon pour le pavé. Voilà mes interrogations.

- que faire face à une personne avec le dialogue est complètement fermé?
- que faire face à une personne qui passe son temps à mentir?
- que faire quand une personne alcoolique vous tient pour responsable?

Merci à ceux et à celles qui reconnaîtront dans mon récit un part de leur quotidien et qui voudront bien échanger avec moi ici...

## 7 RÉPONSES

---

[Lethibe](#) - 24/10/2018 à 10h41

Bonjour Sarah,

Malheureusement nous sommes plusieurs dans ton cas !

J'ai vécu les memes situations, la méchanceté verbale et gratuite, l'accusation de responsable de son mal être, l'extrapolation de tout un tas de choses, les mensonges etc etc

Une personne alcoolisé n'est plus elle même, elle ne réfléchit pas normalement et n'interprète pas les choses comme on les dit.

On les aime oui mais pas dans cet état ! Mais devons nous pardonner à chaque fois ?

Je pense qu'ils doivent prendre conscience du mal qu'ils font autour d'eux.

L'alcoolique fini par tout perdre ! Sa famille, ses amis sauf si ils sont alcooliques eux mêmes, ses enfants et ainsi de suite.

Votre mari est conscient c'est un fait ! Mais ça ne l'excuse en rien de vous traiter comme ça (c'est ce que je dis au mien). C'est pas parceque tu es conscient que tu bois que tu dois tout te permettre.

Donc si il est conscient, il doit faire le nécessaire.

Vous avez raison de ne rien dire quand il est dans cet état. Il faut s'isoler ou aller se coucher. Le laisser tout seul avec sa bouteille, elle elle le comprend.

Lui en parler une fois sobre. L'enregistrer ou le filmer discrètement quand il est ivre, pas pour avoir des traces et les diffuser, mais lui montrer pour qu'il en prenne réellement conscience de comment il est quand il est alcoolisé.

Il faut vous dire que vous n'etes pas seule dans ce cas et ne pas hésiter à écrire ou lire, ça fait du bien !

Même si on a pas de solution dans l'immédiat.

Bon courage

---

### Profil supprimé - 25/10/2018 à 10h01

Merci beaucoup pour ta réponse Lethibe. Cela aide et rassure un peu de savoir que les reproches et les types de reproches faits ne sont pas une exception attachées à mon cas.

Quand tu dis que les gens ivres ne sont plus les mêmes.. n'y a t il quand même pas un fond de vérité dans ce qu'ils disent? Je veux dire, beaucoup de gens disent que quand les gens sont imbibés d'alcool, ils ne disent que le fond de leur pensées, que l'alcool n'est qu'un révélateur. Je ne sais pas trop quoi en penser pour ma part.

Je demande car si c'est vrai, cela pourrait être une information à vraiment prendre en considération.

Ses déclarations sous alcool sont tellement dures parfois que j'en viens à me demander qui il est vraiment de manière générale. Est-il la personne gentille, généreuse que je connais sobre ou alors vraiment mauvais, comme quand il boit? Il m'est arrivée d'être tirillée par cette question.

Merci pour les conseils. Hélas, l'enregistrer et le filmer n'a mené à rien ( j'avais vu ce conseil sur un forum il y a quelques mois ). Quand il est sobre, il refuse de les voir ou les entendre. C'est comme si il avait honte et ne voulait pas être confronté à la honte. Dans ces cas là, il se renferme et ne veut plus parler du tout, voir quelque fois a voulu partir pour aller chercher de l'alcool.

Il supporte juste à petite dose quand je lui rapporte ce qu'il a fait ou dit le lendemain de beuverie. Je lui explique sans jugement aucun, en citant juste ses déclarations. Il réagit toujours de manière étonnée et pas content de lui disant que c'était n'importe quoi de sa part et que ce qu'il a dit n'était pas vrai, que c'est complètement tordu de dire des choses pareilles, il a même dit à plusieurs reprises dernièrement que c'était fou.

Il ne veut plus parler de son " suivit " avec le spécialiste qu'il a laissé tomber très vite. Il n'a plus de traitement. J'ai essayé d'en reparler pour savoir s'il planifiait de ravoir un rdv, il m'a dit qu'il a contacté la personne mais n'a jamais eu de retour.

Il est très difficile de s'isoler quand il est saoul. Avant cela marchait, j'allais dormir ou je sortais. Mais maintenant, il vient dans la chambre me réveiller et fait tout pour me provoquer.

Quand j'essaie de sortir il est tellement parano que cela empire la situation. Soit quand je reviens il a encore plus bu que d'habitude et devient encore plus méchant, soit il vient et refuse de rester à la maison et saisi l'occasion pour boire plus vu qu'il va alors avoir accès à beaucoup d'alcool à l'extérieur.

Je lui ai déjà dit quand il est sobre que je me fais beaucoup de souci pour sa santé et son état ( pour ne pas qu'il pense que je lui fais des reproches et le culpabiliser comme j'ai pu le lire dans les recommandations ). Il se renferme dans ces cas là. Parfois il me dit que dans ces moments là, plus rien importe, que tout ce qui importe et de boire.

Beaucoup de ses amis boivent beaucoup. Je ne dirait pas alcooliques sauf pour un. À chaque fois que mon conjoint a voulu arrêter de boire définitivement, il ne semblait pas accepter le fait qu'il devait soit :

- faire savoir à ses proches sa décision
- arrêter de voir ces proches là.

Car le problème, c'est que beaucoup ne voient pas qu'il a un gros problème et l'incitent à boire.

La dernière fois qu'il a dit qu'il fallait qu'il arrête, il devait voir un ami chez qui il a fait de la dégradation la veille car ils avaient bu énormément. Il lui a dit qu'il était alcoolique et qu'il voulait arrêter. L'ami ne l'a pas pris au sérieux et a minimisé les choses ( cet ami n'est pas alcoolique mais peut vraiment boire pas mal à de rares occasions). Mon conjoint m'a dit que l'ami a minimisé parce qu'il peut boire lui même beaucoup et ne fait pas la différence entre mon conjoint et lui-même.

Ce qui est difficile, c'est aussi de devoir vivre jour le jour. Mardi dernier, il a beaucoup bu. Il n'a dit que deux choses méchantes mais sinon ça a été. Hier soir il a bu aussi, moins et s'est comporté correctement même s'il était ivre. Mais la semaine dernière, il y a deux soirs en particulier où ça a été l'enfer et impossible de s'extirper de ça sans jeter de l'huile sur le feu.

Tous les jours, quand il va rentrer du travail, je me demande dans quel état il va être en rentrant ou dans quel état il va se mettre à la

maison.

Mais vous avez raison: en vous lisant, votre poste me rappelle que de toute manière c'est son choix à lui et que le minimum, c'est qu'il est conscient qu'il boit. Mais malheureusement le déni est tellement fort que je doute qu'il se rende compte à quel point c'est problématique dans sa vie et avec moi.

---

#### **Lethibe - 25/10/2018 à 10h29**

Bonjour Sarah,

Nos conjoints sont alcooliques et ne se connaissent pas mais au final nous vivons avec la même personne une fois alcoolisée.

Je me suis moi-même posée la question à savoir si les paroles prononcées quand ils sont alcoolisés ne reflètent pas ce qu'ils pensent ! Je pense que certaines paroles sont vraies et d'autres non.

Je crois que pour s'en sortir il faut en parler autour de nous aussi sans pour autant demander aux personnes de porter un jugement mais afin qu'ils soient au courant de la situation et qu'ils nous aident.

Bien sûr aux personnes de confiance et celles assez intelligentes pour ne pas causer encore plus de problèmes qu'il y en a déjà. Genre les amis et les familles de façon à ce que eux aussi lui fasse comprendre qu'il y a un problème.

Que tu ne sois pas seule dans ce combat.

Il doit prendre conscience que pour toi ce n'est pas une vie et que si ça continue il va tout perdre.

Essais de lui faire vivre un soir où il est sobre ce que lui te fais subir ! (bon bien sûr si il est disposé)

Je crois malheureusement à force de lire et aussi par mon vécu que seule la rupture peut être un électrochoc pour eux ! Même mon mari qui est conscient de tout à besoin d'un ultimatum pour faire quelque chose.

Mais le premier pas vers la guérison est une prise de conscience ! Lui dire qu'il n'y a pas de honte à avouer ses faiblesses et que justement si il s'en sort il en retirera une certaine fierté et une vie meilleure.

Tu n'as pas l'air d'être sur le point de le quitter alors ne le lâches pas !

Et ce jusqu'à qu'il en prenne conscience réellement et à ce moment là tu pourras te dire qu'il a fait un grand pas vers la guérison et qu'il y a encore du chemin à faire mais pour une vie plus sereine.

N'hésites pas si tu as besoin de parler ça fait tu n'es pas seule

Bon courage à toi

---

#### **Profil supprimé - 25/10/2018 à 16h35**

Merci Lethibe.

Malheureusement j'ai déjà essayé les choses que tu préconises. Il se renferme tellement que tout dialogue est impossible et ces essais infructueux sont catastrophiques car un jour où il est ivre, il se sert de ces tentatives ( toujours faites quand il est sobre ) pour être méchant et déformant la réalité.

Pour les proches, la famille c'est impossible car il n'en a pas. Et les amis, soit ce sont des gens buvant beaucoup et qui en ont rien à faire minimisant le problème et limite me faisant passer pour une folle soit les autres qui prennent ça au sérieux mais deux problèmes en ressort:

- soit ce sont mes amis qui sont désolés et veulent m'aider mais pas lui ( en même temps, je ne peux pas leur en vouloir, on ne peut pas forcer les gens à subir aussi les problèmes des autres )

- soit ce sont des amis / proches à lui et ils ne veulent pas s'en mêler.

Un autre problème: il y a encore des proches à lui dont je ne sais pas ce qu'ils en pensent. D'un côté j'aimerais leur parler mais d'un autre si je le fais et qu'ils ne me croient pas et disent à mon conjoint , cela risque de provoquer encore plus de problèmes.

Si jamais ils veulent aider et lui parlent, avec sa parano, il va me mettre tout sur le dos.

Quand il ne boit pas c'est une personne formidable. Mais franchement quand il boit c'est vraiment n'importe quoi et ça commence même à devenir vraiment stressant pour moi et même glauque.

---

#### **Profil supprimé - 25/10/2018 à 18h40**

Bonjour Sarah

Je suis dans le même cas que toi.

Mon ami a toujours été quelqu'un de très festif et on a toujours mis ça sur le fait qu'il était « épicurien » puis les sorties ce sont faites de plus en plus fréquemment, il boit pour « destresser »

J'ai toujours laissé faire en me disant qu'il valait mieux le laisser vivre.

Il a beaucoup de responsabilités et je voulais juste qu'il soit heureux, mais j'avais bien conscience de son excès.

Récemment nous avons eu des gros changements dans notre vie notamment une grossesse surprise et depuis .... ça a empiré.

Les insultes et les propos qu'il tient quand il a bu sont hallucinants et tout est remis en question. Notre relation, moi, tout ... et je suis à ses yeux la pire des personnes. Je fais une thérapie et il pense que c'est moi le problème. Franchement j'hallucine. Je sais que je suis loin d'être parfaite mais là, c'est glauque et ça fait peur. Surtout quand on a des enfants en bas âge. Et le pire c'est que j'encaisse tout.

Le lendemain des cuites je fais comme si de rien était mais j'ai une des ces boules dans la gorge et surtout je suis crevée, et j'ai du mal à me concentrer sur mon travail et ma fille.

À côté de ça c'est quelqu'un d'adorable et extrêmement attentionné. C'est un roller coaster d'émotions, c'est intense.

Je suis lessivée à vrai dire, j'essaie de rester optimiste mais j'ai peur, j'avoue, de gâcher ma vie parfois. J'ai peur aussi que mes enfants en souffrent.

Tu n'es pas seule crois-moi. Et le pire c'est quand l'entourage te juge, car l'alcoolisme c'est hyper mal vu. D'un côté tu te prends les insultes et de l'autre les critiques des autres. C'est génial.

N'hésite pas à écrire sur ce forum moi j'ai hyper envie de parler, j'ai trop encaissé pendant trop longtemps.

À bientôt 😊

---

### Profil supprimé - 13/11/2018 à 11h39

Pardon pour celles qui m'ont écrit sur ce fil. Depuis la dernière fois que je suis venue, j'ai eu quelques soucis de santé et j'ai eu des choses à gérer et je n'ai pas pu mener tout de front.

Au final... j'ose aujourd'hui parler sans aucun fard de ce que je vis. Je présente mes excuses pour avoir édulcoré mon histoire, mais j'ai eu peur des réactions vu que pas mal de mes proches m'ont tourné le dos/ m'ignorent depuis que j'ai abordé le sujet avec eux et que j'avais déjà demandé de l'aide auprès de deux associations où j'ai été vraiment mal reçue et qui ont fait plus de mal que de bien, en disant "qu'au final c'est ma faute, je n'avais pas à choisir de me mettre en couple avec un alcoolique" alors que je ne savais pas son problème pendant des mois car il me l'a caché, "que c'est ma faute si je reste et que je mérite ce qu'il m'arrive" et d'autres choses comme "si je n'appelle pas la police, pas la peine de rappeler pour avoir de l'aide d'une de ces deux associations" etc. J'ai été en larmes après et cela m'a encore plus accablée et j'ai mis des semaines à me sortir du mal-être et de la honte que j'ai ressentie après ces essais d'avoir de l'aide. Je ne veux pas cracher sur ces deux associations. Je pense que je suis tombée sur des personnes qui devaient être fatiguées ou lassées d'entendre des histoires difficiles peut-être...

Ma vie avec mon conjoint est bien pire que ce que j'ai évoqué au début de ce fil de discussion. Bien sûr, tout ce que j'ai dit est vrai, mais il y a tellement d'autres choses...

La vérité est que je vis dans la terreur depuis des semaines... depuis même des mois...

Je dois dire que je ne compte pas le sauver ni même lui faire ouvrir les yeux, ni même l'empêcher de se saouler. J'ai très vite compris que je ne pouvais pas le faire car c'est son choix à lui et qu'on ne peut pas forcer quelqu'un dans le déni, quelqu'un tellement accro que rien d'autre ne compte que d'avoir sa dose.

Ce n'est plus le cas aujourd'hui, mais j'ai déjà reçu des coups, il m'a menacée de mort à plusieurs reprises et j'ai eu d'autres menaces aussi, il m'a déjà séquestrée en me prenant mes clés et m'empêchant de sortir. En sachant que ces quelques fois où il m'a enfermée dans l'appartement (il était avec moi) c'était parce que je voulais simplement partir un peu pour l'éviter et qu'il se calme car ivre, il commençait à m'insulter et chercher la discorde à tout prix. Ainsi, l'astuce souvent évoquée sur les sites spécialisés d'aller voir des amis ou aller marcher n'est plus une option pour moi. La fois où il m'a frappée le plus violemment est celle où justement j'ai essayé de partir parce qu'il me hurlait dessus sans aucune raison et que j'ai vu que ça allait mal tourner car il était évident qu'il ne voulait qu'une chose ce soir-là: de la violence, sous toutes ses formes, psychologique, verbale et physique. J'ai fait ce que j'ai pu pour attraper mes clés et partir mais il a réussi à me rattraper et je n'ai même pas atteint la porte. Il m'a pris mes clés, les siennes qui étaient sur la porte et les a gardées sur lui. Il m'a aussi pris mon téléphone ce soir-là. Nous habitons dans un endroit très bruyant avec trafic automobile, tramway, et nous sommes en sous-pente avec des fenêtres par lesquelles on ne peut voir la rue. Je savais que même si je m'époumonais, personne ne m'aurait entendue et avec le risque qu'il m'entende appelé de l'aide....

Bon ce n'est pas pour l'excuser du tout, c'est inadmissible, et illégal ce qu'il a fait. Cependant cela fait des mois qu'il ne m'a pas frappée ni séquestrée.

Mais ces images sont restées dans mon esprit. Lui, il ne se souvient pas du tout car il ne se souvient jamais le lendemain quand il est saoul, ce qui est depuis quelques semaines pratiquement tous les jours sans plus aucune pause.

Je raconte ça car, avec ce qu'il s'est passé, j'ai commencé à vivre dans la terreur. Je compte sa consommation pas pour la contrôler mais pour me préparer psychologiquement et pratiquement à faire face, être sur le qui-vive au cas où il est dans ce que j'appelle "la fenêtre de besoin de violence" pour mettre à exécution mes différents plans B pour m'échapper avant que cela se gâte.

Et oui, j'ai déjà planifié de partir, c'est décidé. Mais il faut que je me protège aussi pour l'après. Trop long à expliquer mais je sais qu'il va tout faire pour me gâcher la vie. Dans ses menaces, même s'il est ivre quand il les dit, j'ai pu voir qu'il y a un fond de vérité. Je sais qu'il a déjà parlé de moi en mal à son avocat, me faisant passer pour folle. Idem avec ses amis qui avant m'adoraient.

J'ai eu de la chance en contactant 2 autres associations qui sont habituées à ces problématiques liées à l'alcoolisme. J'ai eu affaire à 2 personnes, l'une super professionnelle qui m'a confirmé ce que quelqu'un m'avait dit de lui à savoir qu'il a un sérieux problème psychiatrique (les deux personnes sont dans le monde médical) et m'a aussi dit que j'avais raison de tout sécuriser avant de partir histoire d'être prête car il va vouloir se venger et se protéger car, il est parano et pense que je vais tout faire pour lui gâcher la vie. Il a peur que je parle. Si jamais j'ouvre la bouche, il pourrait perdre son travail, son argent et bien d'autres choses. Et sérieusement, il est devenu tellement haineux, tellement virulent et aussi malade dans sa tête que je pense qu'il va falloir me pencher sur la question de faire quelque chose après être partie pour protéger les gens autour de lui à son travail (il a parlé dernièrement d'assassiner son chef à coups de poignard au visage après l'avoir violé et avant de le balancer du haut des escaliers au travail... ce n'est qu'un exemple parmi tant autres malheureusement). Déjà que les paroles sont extrêmement choquantes, mais maintenant il y a aussi quelque chose qui a changé: c'est la hargne qu'il l'habite en disant de telles choses et aussi, mélangé avec un plaisir évident qui fait froid dans le dos. De plus quand il dit des choses pareil, il n'est pas vraiment ivre mort, il est plutôt conscient des choses, vu qu'il a continué le soir où il a proféré ces paroles à faire le mec sympa osant même dire à mon ami qu'il avait prévu de me faire la cuisine mon plat préféré etc pour faire le mec bien qui prend bien soin de sa compagne. L'autre personne de l'autre association est extraordinaire avec moi. Elle fait partie des AI Anon. Pour l'instant ma santé ne me permet de sortir pour aller aux réunions alors que je ronge mon frein pour m'y rendre, alors, quand j'ai besoin de soutien, je l'appelle et elle répond toujours présente avec une gentillesse et une générosité qui m'aident énormément. Elle a su trouver les mots pour me donner le courage d'appeler une autre association qui épaula les femmes à quitter leur conjoint violent/alcoolique/abusif.

Donc, j'attends de pouvoir avoir l'aide dont j'ai besoin pour me protéger de lui efficacement car je ne veux pas vivre des mois la peur au ventre. Si je quitte cet enfer ce n'est pas pour m'exposer à un autre avec des menaces, des calomnies, du harcèlement et autre. Je pars pour avoir la paix.

J'en ai assez de la vie que j'ai car ce n'est en fait pas une vie. Personne ne devrait subir ce que je subis.

Avant, notre appartement était un lieu agréable à vivre grâce à mes soins. C'était ordonné, propre, confortable et chaleureux. Mais avec le temps, j'ai arrêté... combien de fois il est rentré complètement bourré, et a tout sali... je ne sais plus. Combien de fois j'ai pu nettoyer les toilettes à fond parce que monsieur ne sait plus uriner dans le trou même en s'asseyant sur les toilettes? Je nettoyais pour que quelques heures plus tard, il urine de nouveau partout.

J'ai toujours adoré cuisiner. Mais j'ai aussi arrêté car combien de fois je passais des heures à mitonner des plats et qu'il rentrait bien plus tard que l'heure qu'il a lui-même fixé pour le dîner, sans même prendre la peine de m'écrire un message pour me prévenir qu'il va avoir du retard, pour ensuite soit m'insulter et me dire qu'il a déjà mangé et qu'il en a rien à foutre, soit le voir prendre une petite portion et manger comme un porc pour au final soit vomir soit mettre la moitié à la poubelle.

Depuis la semaine dernière, j'ai aussi décidé d'arrêter de faire les courses pour nous deux. Il y a deux semaines il m'avait demandé de recuisiner comme avant. Il avait demandé des plats spécifiques sur 3 jours. Pareil au final, il est rentré super tard à la maison, ou avait mangé de la junk food sur le chemin, ou n'a pas voulu manger à la maison mais au restau car il aime aller au restau pour avoir accès à des quantités d'alcool presque illimitées, car quand il se saoule à la maison, il doit aller se réapprovisionner au kebab du coin entre 2 à 3 fois par soirées. Toutes la viande a été périmée quand monsieur a daigné manger les plats qu'il avait réclamés et payés avec mon argent.

Et si ma santé était meilleure, je ne laverais plus les draps et la couette que monsieur imprègne complètement de son urine régulièrement, car depuis le mois de septembre dernier, il s'urine dessus pendant la nuit. Il est tellement ivre mort qu'il ne se rend pas compte qu'il doit aller aux toilettes et il ne se rend pas compte qu'il dort dans sa propre urine durant toute la nuit. La semaine dernière a été le summum, avec au moins 4 accidents en une nuit. J'avais quitté le lit 1 minute avant la première salve car il n'arrêtait pas de me grimper dessus et de m'écraser avec son poids et me donner des coups de jambes.

Devoir entendre ses mensonges à la pelle, le voir se fiche de moi car il pense que je gobe tout. Devoir aussi payer pour ses mensonges car quand monsieur s'emmêle les pinceaux car il ment trop, il devient agressif, même version à jeûn, alors que je ne fais aucune remarque.

La terreur que j'ai quand il a bu, quand il continue de boire devant moi, voir les différents stades d'ébriété chez lui, voir son regard devenir de plus en plus vide et à la fois violent, le voir serrer les poings, commencer à dire certains mots qui annoncent l'arrivée imminente des insultes, des crises de paranoïa, de menaces, le tout exprimés avec une violence incroyable. Depuis un mois, il m'empêche de dormir. Je faisais semblant avant pour avoir une excuse pour l'éviter. Mais maintenant ça ne lui suffit plus et il me réveille, tout le temps, car il a besoin de quelqu'un pour pouvoir se défouler, insultes, menaces, reproches, il a besoin d'un spectateur et d'un auditeur pour qu'il puisse raconter pour la énième fois les mêmes histoires mélange entre fond de vérité et beaucoup de fiction, des histoires morbides, violentes. Il veut de la compagnie quand il écoute toujours les mêmes chansons, ou quand il regarde des vidéos avec beaucoup d'armes à feu et des meurtres de masses (truc de guerres, attentats etc).

La peur que j'éprouve quand je vois les signes qu'il ne va pas rentrer à l'heure annoncée parce qu'il est parti se saouler au bar... voir les heures défilier et ne pas oser sortir pour passer la nuit ailleurs pour ne pas avoir à le gérer quand il rentrera car j'ai peur de le croiser en sortant de l'immeuble car je sais ce qu'il me fera si cela arrivait.

Avoir la boule au ventre quand j'ose partir (car j'ai des infos de gens qui me confirment qu'il est toujours au bar), car je dois inventer une bonne excuse sous peine de devoir gérer une méga crise de paranoïa à mon retour. Ne pas dormir du tout, trembler comme une feuille sur le canapé de mes amis car j'appréhende mon retour.

Non. Ce n'est pas une vie.

J'ai bien conscience qu'il est malade, mais je ne vois pas pourquoi je gâcherais ma vie et me mettrais en danger encore plus longtemps parce qu'il refuse de se soigner. J'ai été une compagne exemplaire qui l'a soutenu sans limite quand il a eu des problèmes à gérer. Je suis restée malgré l'enfer qu'on a dû traverser.

Mais là, je dis stop. Je ne peux plus.

Je pensais tenir le coup et continuer à être auprès de lui, même s'il est alcoolique. Mais je me rends compte que l'alcoolisme n'explique pas tout ce qu'il fait et surtout la façon de faire les choses. Il est tout simplement un sale type. Une personne qui a joué au mec parfait, sobre, responsable, qui ment à tout le monde et tout le temps, qui fait genre qu'il adore les autres pour mieux cracher dessus une fois qu'ils ne sont pas en face de lui, un irresponsable, un égoïste qui joue à la personne au grand cœur. Il est faux, veul et manipulateur. Il ne voit les gens que comme des pions.

Il me hurle souvent en me disant que je n'ai "aucune émotion, que ma personnalité est changeante et que je ne suis pas digne de confiance" mais en fait je suis sûre que c'est de lui dont il parle.

Depuis septembre je sais qu'il essaie de s'attirer les bonnes grâces d'une autre femme, quitte à se planquer pour lui écrire et lui mentir. Elle peut l'avoir. Elle n'est pas meilleure que lui.

Le comble c'est que je pense vraiment que quand je vais le quitter et déménager dans la foulée, il ne va pas accepter que je le quitte. Il va tout faire pour essayer de me "recupérer" et une fois qu'il verra que c'est fichu pour lui, là, le deuxième acte va retentir et il va mettre les menaces qu'il prononce depuis des mois à exécution. Qu'il le fasse. J'aurai une aide juridique et une association reconnue derrière moi et tout un tas de photos, copies de ses messages prouvant qu'il a un grain, ainsi que des enregistrements audios qui prouveront ce qu'il est vraiment, avec notamment, violences verbales, menaces et hélas violence sur ses animaux de compagnie que j'essaie tant bien que mal de protéger. Ce qui est fou c'est que malgré ce qui leur a déjà fait subir ivre, ils continuent à venir lui réclamer des caresses et son super sympas avec lui.

Vendredi soir dernier, il est rentré dans un état que j'ai rarement vu, même avec lui. Il avait bu en masse à partir de midi alors qu'il était encore environ à plus de 3 grammes de sa beuverie de la veille. Il s'est saoulé au beau milieu de pleins de collègues à lui sur son lieu de travail. Il m'a insultée "vas te faire foutre salope, vraiment!" alors que je n'ai rien dit ni rien fait.

Le lendemain comme d'habitude: blackout massif, il ne se rappelle plus de rien a partir de 1h de l'après midi alors qu'il est rentré à 21h. Il a perdu son portefeuille. Alors qu'il avait cuvé, sa seule réaction a été qu'il était dégoûté car il ne pouvait pas retirer de l'argent pour sa sortie prévue le soir même avec son ami alcoolique. C'était tellement pitoyable. Je comptais déjà partir avant ça mais c'est à ce moment là que j'ai réalisé que je ne vais rien perdre du tout en le quittant. Il a mis deux jours à faire les démarches pour bloquer ses cartes bancaires.

Il n'a pas bu ces trois derniers jours et cela m'est égal car je sais qu'il va reboire bientôt, je pense cette semaine. Il refuse de se faire aider, fait sa victime en disant que la psy vue 1 fois ne l'a pas aidé, ne veut pas aller aux AA. Je vois dans son regard quand il parle des semaines a venir qu'il planifie déjà ses prochaines beuveries. Qu'il y aille. De mon côté, j'essaye de me reposer le plus possible et reprendre des forces pour quand je vais partir et prends le temps nécessaire pour organisé tout intelligemment.

Je m'excuse pour la longueur de ce post mais pour avoir lu énormément de topics ici, ceux avec des exemples concrets sont ceux qui m'ont le plus aidé à ouvrir les yeux et a réaliser que je n'ai qu'une seule chance de m'en sortir et avoir une belle vie: partir et sans me retourner après avoir assuré mes arrières.

---

**Joyeuse triste - 15/11/2018 à 21h25**

Je suis aussi en cours de séparation d un conjoint tombé dans la depression et l'alcool je te souhaite du courage pour la suite tu as pris une bonne décision.

---