

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

QUITTER UN CONJOINT ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 09/12/2018 à 09h31

Bonjour,
je vis avec mon conjoint depuis bientôt 10 ans et nous avons un fils de 6 ans.
Cela fait plusieurs années que j'ai découvert que mon conjoint consomme du whisky en cachette: le matin avant le travail, dans la voiture avant d'amener notre fils à l'école, le soir avant de rentrer à la maison...
J'ai tout essayé pour qu'il se fasse soigner mais il ne l'a jamais fait.
Son problème impacte sur beaucoup de choses (vie de couple, budget, mon état...).
Aujourd'hui je n'en peux plus et je veux partir. Jusqu'à maintenant il n'a jamais été violent physiquement mais il commence à me faire peur. Il me menace et essaye de faire pression sur moi en me disant qu'il ne me laisserait pas partir avec notre fils. Quand il se met en colère il ne me laisse plus m'exprimer et me fait sans cesse des reproches infondés. Il me dit que je n'ai pas été là pour lui et que ce n'est pas une raison pour partir.
Je ne sais plus quoi faire. J'ai peur de sa réaction le jour où je vais lui dire que je pars.

13 RÉPONSES

Québécoise - 10/12/2018 à 14h35

Bonjour choupi,

Tu es avec un alcoolique , comme moi et bcp d'autres. C'est pas évident , ils sont malade et c'est dur de le croire prc qu'on se dit : oui mais il n'a qu'à arrêter de boire et nos problèmes vont énormément diminuer . C'est une maladie très complexe.

C'est bien de le prévenir que tu vas le quitter , par contre si tu n'est pas prête à le faire ça risque de diminuer (, à la longue , à force de le dire ,) de diminuer la crédibilité de tes intentions.

Je l'ai dit aussi , en espérant créer une onde de choc mais non je suis encore là et il boit bcp.

Par contre notre relation s'améliore , je suis allée chercher de l'aide à l'anon . C'est des femmes et qq hommes qui ont bcp d'expérience avec la maladie . Ce n'est pas pour lui permettre de boire et à moi de me traiter (comme on dit certaines de mes amies) c'est pour changer la dynamique .

Ca m'a donné des trucs pour intervenir différemment.

Pour ma part , c'était ma dernière solution . Et ça m'a aidé . Je te souhaite de trouver l'aide nécessaire pour toi d'abord . C'est pas évident , mais tu fais déjà ce pas en étant ici , courage
X

Joyeuse triste - 10/12/2018 à 20h04

Bonsoir choupi, je suis en train de me séparer de mon conjoint car il buvait trop et aussi car il était déprimé et ne voulait pas se faire aider. En trois ans je lui ai posé 2 ultimatums, car la situation me rendait triste et malade. Je suis allée voir une psy, pris des anti-dépresseurs. Mais C est pas moi qui avait un problème. Lorsque je lui ai annoncé que je voulais que ça s'arrête il a cru sans trop le croire. Il s'y attendait mais ne pensait pas que je le ferais. Aujourd'hui C est la guerre mais il a bien compris que le problème venait de lui. Il me reprochait souvent d'être la cause de son mal-être. Tu partiras le jour où tu seras prête et à partir de là tu seras assez forte pour y arriver. Je me suis souvent dit je suis forte, je n'ai pas peur, je n'ai pas peur ... cette phrase je me la suis souvent répétée. J'ai imaginé la suite, la séparation longtemps, je me suis préparée psychologiquement à tout cela. Puis pour mon fils aussi ce n'était pas une vie. Je me suis souvent remémoré mon enfance et me suis dit que je n'avais jamais rien vécu de tel et que je ne voulais pas que mon fils subisse cela !! Nous vivons sous le même toit pas d'autre choix jusqu'à la vente de notre maison. Niveau alcool depuis mai c'était la dégringolade. Jusque il y a deux semaines, un accident de voiture depuis il ne boit plus... donc même si C est tendu entre nous le fait qu'il n'y ait plus l'alcool enlève énormément de pression, d'anxiété etc.... ce que je veux te dire simplement ne culpabilise et surtout n'ai pas peur ! Va parler à des associations pour te rassurer de savoir comment gérer l'éventuelle crise le jour j et l'après. Il y a une justice en France et tu as des droits et surtout ne deviens pas l'esclave d'une vie qui ne te convient pas ! Courage ...

Profil supprimé - 13/08/2019 à 07h50

Bonjour,
La situation ne s'étant pas améliorée je pars. J'ai les clés de mon nouvel appartement demain.
C'est très difficile car il en souffre beaucoup mais je ne peux plus continuer.
Il me dit qu'il n'a nulle part où aller et, forcément, je culpabilise.
Il a pourtant de la famille qui pourrait l'heberger.
Je me sens brisée par tout ça. Je ne comprends pas pourquoi nous en sommes arrivés là. Nous avons tout pour être heureux et l'alcool

a tout gâché.
Il ne s'est pas battu pour essayer de s'en sortir et de sauver notre famille.
Je me sens tellement malheureuse d'en être arrivée là.
C'était l'homme de ma vie.

Joyeuse triste - 14/08/2019 à 10h36

Bonjour choupi,
Je suis contente que tu es pu sortir de cette vie. Même si il y a beaucoup de tristesse, de peine etc... tu remonteras la pente. Peut être que lui aussi du coup. En ce qui me concerne, nous sommes séparés depuis juin, vente de notre maison. Il pris un appart de Suite moi j'ai été hébergée, en retrait Jusqu'a ce que je trouve une maison proche de mon travail début août.
À priori, mon ex conjoint, à su rebondir et se laisse moins aller. Il faut dire qu'il doit de fait se resocialiser. L'apparence extérieure étant pour lui très importante il ne peut plus être comme à la maison. Il me dit qu'il va mieux, je l'ai vue deux fois et c'est vrai que physiquement il était mieux. Après il doit faire la fête avec ses potes et boire après le taf mais je ne pense pas à se mettre minable comme j'ai pu le voir. Perso j'ai encore les boules de se gâcher, du mal qu'il m'a fait. Mais j'ai repris confiance en moi et je ne suis plus stressé comme avant. Je revis. Mon fils aussi et beaucoup plus épanoui.
C'est un moment difficile à passer et accepter mais tu as pris une bonne décision. Chacun est maître de sa destinée. Bonne continuation.

nanet - 15/08/2019 à 17h58

Bonsoir
C'est la première fois que j'écris dans ce forum, et je suis dans le même schéma que vous. Mon mari a fait un burn out et a été hospitalisé, il était souvent en déplacement et je crois que je n'ai pas voulu voir son problème d'alcool. Il boit depuis longtemps et comme je l'aimais je n'ai rien voulu dire car il se mettait toujours en colère, ou boudait comme un gamain et on ne pouvait plus lui parler. La nuit dès que je bougeais dans le lit il me criait dessus des fois j'étais terrifiée dans mon lit et ne bougeais plus comment ai-je pu accepter cela pourquoi n'ai-je rien dit avant pourquoi ? Par ailleurs il avait tendance à m'entraîner dans ces consommations et me faisais souvent des reproches, je crois que cela lui redonnait de l'estime de m'abaisser.
Suite à cette hospitalisation il m'a écrit une lettre sur conseil de son psychiatre quel psychiatre ! dans laquelle il me rendait responsable de tout son mal-être, cela a été pour moi la goutte d'eau aussi j'ai décidé de partir il y a un an maintenant. Je n'ai jamais éprouvé autant de colère, de rancœur après lui, c'est lamentable c'est un gâchis, je n'ai pas d'amis, je me sens très seule alors oui il faut partir avant que les alcooliques ne vous détruisent moi je suis partie trop tard et peut-être trop vieille pour refaire une vie et il a détruit toute confiance toute libido il m'a détruite alors j'en ai marre de les plaindre ces alcooliques !

Ninou49 - 03/10/2019 à 18h56

Je lis vos messages et me retrouve tellement dedans sauf qu'à la différence de vous moi il est parti pour une autre et quand elle a découvert sa maladie, elle l'a foutu dehors. Du coup il est revenu chez puisqu'on était propriétaire. Et bêtement j'ai cédé et accepté de me remettre avec lui pour notre fille et pour lui ne soit pas à la rue. Ça faisait 6 ans qu'on était ensemble et que j'avais déjà tellement accepté...
Seulement voilà ça fait un an et je ne supporte plus. Ses mensonges, son alcool, ses reproches. Il utilise son argent pour sa gueule et après c'est à moi de nourrir tous le monde. Il ne sait jamais pourquoi il boit, il craque.
J'ai pris le parti de me préserver. J'ai signé un CDI, je vois pour changer d'apt. Et je sais que les sentiments ne sont plus les mêmes et que lui ne changera pas. Il a changé celle que j'étais à l'intérieur !
J'ai beaucoup toléré et ma décision est prise. Me reste juste à savoir maintenant...
Je ne demande à avoir aucun jugement. Nous partageons tous des situations plus ou moins similaires...
Bon courage à tous

Québécoise - 04/10/2019 à 12h39

Bonjour Ninou49
Je suis certaine que tu n'auras aucun jugement ici. Si non que cette personne se regarde et se demande si elle peut améliorer sa vie, elle sera plus productive 😊

Tu as eu vraiment bon cœur de reprendre et tu as une grande capacité de pardon que peu de personnes ont. Tu l'as fait avec ton cœur et c'est tout en ton honneur. Tous ces gestes de bontés, font entre autres de toi quelqu'un de wow et je ne sais pas tout. Tout le monde mérite le respect, anyway.

C'est pas évident et on aime toutes quelqu'un d'alcoolique qui peut être blessant et irrespectueux. C'est à nous de décider où ça s'arrête et où est notre limite. Il y a de l'aide pour y parvenir, ça se fait un jour à la fois.

C'est déjà bon qu'on soit ici à en prendre conscience, et ça soulage tellement de sortir « le caca »

Alimons-nous plus, ça commence par des mini gestes du quotidien. Parce qu'il ne faut pas s'attendre à ce que quelqu'un de malade émotionnellement nous rende mieux intérieurement.

Je suis de tout cœur avec toi et vous toutes et tous
X

Farandole - 10/09/2021 à 13h23

Bonjour choupi

Vous êtes très courageuse
Rassurez-vous il va trouver une solution pour se loger

Celà va le redynamiser au lieu de vous faire des reproches injustifiés

Ne lâchez rien

Je sais que c ' est difficile. Je en pleine rupture pour la même raison
Il vit dans son camion et je dois faire l ' effort de ne pas répondre quand il appelle
À vous lire

Farandole - 10/09/2021 à 13h29

Bonjour Nanet

J ' ai 57 ans et je suis seule comme vous

C ' est difficile mais on peut rencontrer un homme sobre à tout âge

Je dois faire l ' effort de ne pas répondre à mon ami que j ' ai quitté

Courage

assez77 - 12/09/2021 à 17h24

Bonjour Choupi, vous êtes très courageuse et je pense que c'est la meilleure des solutions pour vous comme pour lui.

Peut-être qu'il aura un électrochoc.

mathlouis - 13/09/2021 à 15h47

bonjour a tous

je n ai pas l'habitude d'écrire sur des forums mais la je ne sais plus quoi faire, j'ai l'impression de devenir folle !

mon mari boit depuis des années ; il a eu un accident de scooter il y a deux ans (une bouteille de vodka vidée en une heure juste avant de prendre le volant), trois semaines de réanimation, 4 mois de séquelles.. Il m'avait promis que tout cela s'arrêterait, que tout allait changer, et moi bien sûr je l'ai cru.

Mais depuis les confinements successifs , la situation a empiré. Bouteilles cachées, cris , affrontements physiques avec ma fille aînée

je comptais lui parler début juillet , après le départ de mes enfants en vacances, pour lui proposer d aller voir un médecin, un thérapeute , mais non..

il m'a annoncé qu'il partait, car :

- c'est à cause de moi qu'il boit
- que les filles pensent qu'il est alcoolique à cause de moi (alors qu'elles s'en rendent compte toutes seules maintenant)
- j'ai un boulot de merde (sous-entendu je ne suis pas autant carriériste que lui). Bah oui je me suis occupée de tout à la maison ces quinze dernières années! son seul luxe était de s'occuper de son boulot et de sa carrière.
- Je ressemble plus à rien..

Bref il m'a tout tout reproché, j'ai sombré 😞

il est parti en vacances pour rejoindre nos filles , j'ai eu peur qu'il les retourne contre moi. mais non, il a sorti à ma fille aînée que c'était lui le patron, qu'il commandait tout, qu'elle n'allait pas le faire ch.. car ses parents se séparaient.

en fait il ne s'excuse de rien, il n'a aucun tort! tout est de ma faute

du coup on n'arrive plus du tout à communiquer. parfois il m'envoie des textos en me disant que je suis méchante, qu'il sera tjrs là pour moi (j'ai un gros doute sur la sobriété du moment)

il n'appelle pas ses filles, ne les voit quasiment pas et les filles ne le réclament pas plus que ça

et cerise sur le gâteau, hier c'était mon anniversaire et même pas un message ! 26 ans de vie commune, je suis simplement écoeurée

demain je vais voir une avocate car je sens que ça va être compliquée. mais bon je vais me battre car franchement je méritais pas ça.

Je ne mange plus, je n'ai plus envie de rien ; parfois je souhaite m'endormir et ne pas me réveiller

tout le monde me dit de penser à moi, mais je ne sais pas faire. je me suis tellement occupée de ma famille, j'ai tout tenu à bout de bras

pendant des années, que je me sens vide, complètement inutile 😞

je lui en veux tellement! comment peut on ne pas se remettre en cause , sur rien: tout rejeté sur la faute de l'autre!

bref j ai envie de pleurer , j essaie de faire bonne figure pour mes filles

voila désolée, c'est un peu brouillon mais les larmes me poussent à écrire au fil de l'eau tout ce que je ressens

merci de vos conseils

nanet - 25/09/2021 à 08h43

Hello Farandole

merci pour votre message
force et honneur

Bidouille - 02/02/2023 à 09h49

Bonjour Farandole
J'ai 54 ans et je suis dans la même situation...ne pas lui répondre !
Comment avez-vous évoluer depuis ?
