

## J'AI QUITTÉ MON COPAIN DÉPENDANT ALCOOLIQUE

---

Par **Auderey** Posté le 04/03/2019 à 17h48

Bonjour

C'est le cœur brisé que j'écris ici, en miette, pour trouver près de vous du réconfort.  
J'ai 34 ans, ça faisait 3 ans que j'étais avec mon copain, nous n'avons pas d'enfants ensemble.

Il y'a 2 semaines j'ai décidé de le quitter pour de bon (disons que je tiens, et je n'ai pas craqué à revenir vers lui).  
Ça doit faire la 5ème fois que je le quitte à cause de sa consommation excessive d'alcool, alors il me dit qu'il arette mais il fini toujours par recommencer, en faite son problème c'est qu'il est dans le déni TOTAL, pour lui il n'a pas de problème ! C'est les aires qui sont rabats joie et pas drôle!

Il boit beaucoup, en 3 ans j'ai vu des choses pas jolies jolies, sa mère lui a dit aussi d'aller se faire aider, son médecin là mis en garde face à ses résultats sanguins inquiétant... mais pour lui pas de problème !!!

Mon dieu que je l'aime, car à part ça il a plein de qualités, il est gentil, fidèle, généreux, drôle...mais quand il boit il devient méchant avec les mots, impulsif, différent, c'est plus le même... j'en ai un peu peur, je n'ose rien dire car je sais qu'il s'énerve vite, et si je parle de l'alcool il me dit que j'exagère !

En faite je ne suis jamais sereine dans cette relation, toujours inquiète, je me demande comment il va être tel ou tel soir, je le renifle, son comportement est lunatique en fonction qu'il a consommé ou pas.... je fais toujours attention à ce que je dis quand il a bu..impossible de faire des projets avec lui car il ne me rassure pas pour un avenir avec lui et puis on s'engueule tellement à cause de ça!

Y'a 2 semaines, c'était la fois de trop. Je lui ai dit stop pour de bon. Sa réaction : il n'a pas compris en disant que je disais n'importe quoi et que j'exagérais... comme d'habitude !... déni total...

Depuis, je me demande si j'ai pris la bonne décision, j'ai tout fait pour l'aider, pour lui ouvrir les yeux, je l'ai quitté et je suis revenu, j'ai été douce, bienveillante, mais rien n'y fait...

Je sais qu'il a des raisons et des excuses par rapport à ça; il a eu une enfance très difficile.... mais moi je suis pas responsable ! Moi j'ai envie de construire ! J'en ai mare d'être inquiète tout les jours, de vivre dans l'angoisse...

Mais qu'est ce que je l'aime et qu'est ce qu'il me manque, .... depuis 2 semaines il l'a envoyé quelques sms ou il le dit que je lui manque.. mais je lui répond que ce n'est pas ce que j'attend! Je lui répond que ce que j'attend c'est qu'il ouvre les yeux sur son problème qu'il se remette en question qu'il se fasse aider... alors il me répond encore que je dis n'importe quoi...

Donc j'essaie de ne pas craquer et de tenir le cap.

J'aurais tellement aimé que sa lui fasse un electrochoc... même pas... à croire que l'alcool est plus fort que moi... mais je sais qu'il est malade... j'aurais aimé qu'il se batte pour moi!!!! Il semble tellement m'aimer!! ...pff..  
Il faut que j'arrête avec lui je me rend malade je suis tellement malheureuse ..

Svp besoin d'être soutenue et rassurer

Merci

### 116 RÉPONSES

---

**Xj4p4n** - 05/03/2019 à 14h38

Bonjour Auderey

Je te rassure tu as pris la meilleure décision pour toi !

On a le même Age et je vie exactement la même situation que toi sauf que pour le moment je ne peux pas déménager. Je n'ai ni ami ni famille dans la région car ici pour le travail, donc je prend mon mal en patience et la décision de partir pour moi aussi a été dure mais dès que je peux je fuis loin de lui.

Même durée de relation que toi, des hommes formidables quand ils sont sobre, infectes horrible, menteurs, manipulateurs, odieux, affables, terribles et j'en passe quand ils ont bu.

Tu ne pourras rien faire s'il est dans le déni, l'alcoolisme est une maladie, et tant qu'il n'ouvrira pas les yeux sur sa maladie tout l'amour que tu as pour lui ne feras que te détruire toi car lui ne se rend compte rien, ils sont comme aveugle, bouffé par leur addiction. C'est plus fort que tout.

Mensonge, déni, colère, violences verbales, sont leur quotidien et ils ne voient pas le mal de leur maladie car ce n'est pas eux, et tant que tu ne l'auras pas compris tu deviens co-dependante de sa maladie.

La meilleure des solutions fuir, et plusieurs spécialistes que j'ai consultés me l'ont dit, il faut qu'on se protège, vivre pour soit est la meilleure des choses.

Cela fait 1 an que je suis suivie par un Psy d'un CSAPA qui dans un premier temps m'a fait comprendre que l'alcoolisme était une maladie et dans un deuxième que je ne pourrais jamais l'en sortir, c'est sa maladie son problème.

Tu n'es pas malade je ne suis pas malade mais ils nous rendent malade car on a honte d'eux, on s'est dé sociabilisé, on a changé nos habitudes de vie par peur par crainte des représailles, par honte d'être vu en publique avec eux ou encore en soirée chez des amis, tu crois que c'est une vie quand on a 34 ans, 40 ou 50 ans?

Impossible de faire de projets, de construire ou d'avancer tant qu'ils n'auront pas décidé de s'en sortir c'est peine perdue. Tu ne pourras jamais l'aider tant qu'il n'aura pas ouvert les yeux et ça ma psy me l'a bien fait comprendre.

Pour te raconter ce qui s'est encore passé cette nuit pour que tu te rappelles que non tu n'as pas de regrets à avoir d'être partie, que tu as pris la bonne décision et que maintenant tu as juste à te sentir en sécurité et soulagée de ne plus être victime de tout cela :

Hier soir comme tous les soirs pas de nouvelles, je vais me coucher, seule comme tous les soirs, à 1h30 du matin j'entend des bruits sourd le chien qui s'affole dans la maison. Je descend regarde par la fenêtre rien, et la le bruit recommence sur la porte d'entrée.

Je décide d'ouvrir, et la je vois mon "conjoint" s'affaler de tout son long sur le carrelage de la maison, il était avachi contre la porte d'entrée et tambourinait je suppose avec sa tête.

Tellement ivre qu'il en a perdu sa voiture c'est une grande première !!!!  
il a rampé sur le sol pour rentrer dans la maison car il n'arrivait plus à marcher et à se tenir debout tellement il était ivre.

Je l'ai couvert au sol il m'a insulté car selon lui je le laissais la comme une merde allongé par terre que je ne l'aidais pas à se relever.

S'en ai suivie une flopée d'insulte car je ne l'aidais pas et que je ne savais pas où était son véhicule (comment le savoir alors que même lui ne s'était pas rendu compte qu'il était rentré à pied).

Après 45 min d'insulte de sa part monsieur s'avachi tel la loque qu'il est dans le canapé pour dormir.

Tu imagines bien la situation je me doute que tu l'as déjà vécu, 4h00 plus tard le réveil sonne et la quel ne fut pas ma surprise monsieur a uriné dans le salon car il avait la flemme de monter à l'étage, mais bien entendu c'est de la faute du chien, c'est lui qui a pissé partout dans la maison... les 3L sur le sol (nous avons un bouledogue français).

Une fois de plus à 6h00 du matin flopée d'insulte car je mens ce n'est pas lui mais le chien qui a fait pipi dans le salon etc etc et il a encore fallu tourner dans le village pour retrouver sa voiture pour que Monsieur aille travailler sans se soucier si moi j'allais être en retard ou pas au travail.

Donc si tu te demandes si tu as fait le bon choix, arrête de te poser la question ! La réponse est évidente OUI et mille fois OUI.

Ne culpabilise surtout pas tu n'es pas la cause de sa souffrance et tant qu'il ne sera pas au fond et qu'il n'aura pas tout perdu il ne réagira pas.

Désolé pour le pavé mais tu n'es pas seule et ne regrette pas.

---

**Auderey - 05/03/2019 à 15h15**

Merci pour ton message,

Tu vas partir, le quitter?  
C'est dur de quitter la personne qu'on aime...

J'ai cette impression de l'abandonner avec son démon, comme tu dis, quand ils ont bu ce « n'est pas eux », c'est ce démon de l'alcool. Du coup j'ai cette impression de quitter quelqu'un de bien mais qui est possédé par un démon.. j'ai cette sensation de l'abandonner même si j'ai essayé de lui ouvrir les yeux... 😞 as tu aussi cette sensation ?

Aussi, arrives tu à comprendre pourquoi ils sont autant dans le déni, alors que je lui dis qu'il a un problème, sa mère aussi, ses prises de sang aussi?... j'aurais tellement aimé qu'il se batte pour me récupérer et ne pas me perdre, ça ne lui fait pas d'électrochoc, c'est blessant pour moi..

Aujourd'hui 2 semaines après l'avoir quitté il ne s'est toujours pas remis en question, je crois donc que c'est la fin de fin 😞

Merci

---

**Xj4p4n - 05/03/2019 à 15h39**

Tu sais ma belle, j'ai pris cette décision pour ma santé mais aussi pour ma sécurité.

Dans quelques mois ma sœur va emménager dans la région ce qui va me permettre de me réfugier chez elle dès qu'elle arrive. (je compte les jours qui mènent à la fin de mon calvaire, de mon enfer).

J'en ai parlé avec ma psy et elle m'a dit que si pour moi la meilleure décision était de fuir il fallait le faire.

Des milliers de fois je me demande si c'est ou pas la bonne solution, la bonne décision mais quand je regarde "la vie" qu'on à je me dis mais qu'est ce que j'ai fais pour mériter ça ??

Laver les vêtements souillé d'alcool, le ramasser dans la rue quand il a trop bu, se faire du soucis à ne pas dormir de la nuit car tu ne sais pas ni ou ni avec qui il est ou s'il est toujours en vie.

Avoir honte en permanence, avoir peur de sortir en publique avec son amoureux, ne pas pouvoir aller boire un verre, aller au restaurant ou même tout simplement inviter des amis à la maison pour un apéritif...

Oui j'ai le sentiment de l'abandonné, mais au final c'est eux qui s'abandonnent eux même dans leur maladie, car pour eux la vie la vrai c'est ça, s'alcoolisé jusqu'à en tomber en coma. Ils aiment ce sentiment et il me le dit, mais il me dit aussi tu ne peux pas me comprendre tu ne vis pas avec MA maladie.

Je l'ai quitter des dizaines de fois, la dernière en septembre après une énième rechute suite à 3 mois d'abstinence. Il m'a promis qu'il ne boirais plus jamais une seule goutte d'alcool de toute sa vie. J'y ai encore cru car tout comme toi malgré ses milliards de défaut alcoolisé à jeun c'est un mec en or. Donc j'y ai cru une dernière fois.

La promesse aura durée 3 mois, et la c'est de mal en pis, donc non je regrette pas ma décision elle est ferme et définitive, et l'amour qu'il nous porte ne peux pas les aider.

Personne ne peux à part eux, tu n'es pas sa sauveuse pour le moment tu es encore co-dépendante.

Il ne se remettra pas en question je ne veux pas que tu t'attendes à des miracles que j'ai espérer moi même mais qui n'arriverons peut être jamais...

---

**Auderey - 05/03/2019 à 16h25**

ok, donc toi il est conscient qu'il est malade? c'est déjà ça! car au moins il sait qu'il a un travail a faire sur lui même et peut le commencer, après c'est tres dur d'y arriver...

Parce que moi il est dans le déni...donc il ne se remet pour l'instant pas en question, c'est les autres qui disant n'importe quoi...

quelle horrible maladie 😞

---

**Joyeuse triste - 05/03/2019 à 21h11**

Bonsoir à vous,

Je suis aussi dans votre situation, J ai aussi votre âge à peu près. La différence c'est que nous étions ensemble depuis 18 ans. On C est construit ensemble et la on se détruit. Il a sombré il y a 4 ans je dirai. Les gens n'évoluent pas de la même façon. La vie de famille, les responsabilité, le train train quotidien cela bouleverse les êtres. Certains le vivent mieux que d'autres. J ai aussi pris la décision d'arrêter notre relation pour me sauver et sauver mon fils... faire ça vie avec quelqu un qui boit de façon abusive C est super destructeur. La vie est belle, la vie est courte. L amour C est beau mais cela ne fait pas tout.

Je suis aussi prisonnière de cette situation car nous devons vendre notre maison mais l'espoir est là et j'y crois.

Je vous souhaite du courage et vous souhaite d'être heureuse.

Cdt.

---

**Xj4p4n - 06/03/2019 à 09h38**

Ho que oui quelle horrible maladie, moi il se soigne (depuis une semaine) mais pas pour les bonnes raisons.

Il a décidé de faire un traitement mais ma décision est prise, cet été quand ma famille arrive je pars.

Leur salue il ne le doivent qu'à eux même et durant la guérison il y a des rechutes et je n'ai plus le courage d'affronter tout cela, je suis épuisée de sa maladie et ce n'est pas la vie que je souhaite.

Je l'aime c'est sur mais l'alcool gâche toujours tout. Pour ma part sentiment ou pas il faut savoir se sauver personne ne mérite les insultes les dégradations de mobilier dans la maison et pour certaines femme les coups pour ma part il ne m' a jamais violenté, mais l'amour ne fait pas tout.

A eux de se soigner de se sortir de la. Nous ne sommes pas des sauveuses, nous sommes justes malheureusement les dommages collatéraux d'une maladie qu'on ne sait pas encore vraiment soigner.

---

**Auderey - 10/03/2019 à 18h51**

Merci les filles pour votre soutien.

Aujourd'hui gros coup de blues, j'ai appris qu'une copine avait eu un bébé, une autre vie le grand amour en ce moment, et moi a bientôt 35 ans je n'ai toujours pas d'enfants

Je rêve d'avoir un enfant comprenez-vous. J'ai mal je suis sorti il y a à peine deux semaines maintenant de cette relation toxique de trois ans qui n'aboutit sur aucun projet concret, le mois prochain j'ai 35 ans et aujourd'hui j'en suis à me dire que je n'arriverai jamais à trouver quelqu'un de bien avec qui j'aurai un enfant, ...

et pour vous dire j'en suis au point où je me dis qu'il faudrait peut-être que je retourne avec mon ex car il avait des problèmes d'alcool mais à part ça il était très bien, il voulait un enfant alors je me dis pourquoi pas... Vous vous rendez compte Cette pression qu'on a nous les femmes ça me rend dingue j'ai trop peur là SVP rassurez moi

#### Xj4p4n - 11/03/2019 à 10h53

t'es en train de te faire flipper toute seule, la pire des chose serait de te remettre avec.  
je suis certes compagne, mais surtout futur ex compagne d'un alcoolique, mais aussi fille d'alcoolique.

Mon dieu ne fait pas cette terrible erreur que de te remettre avec lui car tu veux un enfant, quelle vie tu lui donnerais en en ayant pleine conscience ???

Sincèrement reli toi !!!!

Le deuil d'une relation peut prendre jusqu'à 1 an dans certain cas la tu es encore traumatisé de cette relation, inscrit toi sur un site de rencontre soirs va voir du monde, fais des activité mais part pitié tu es sorti de l'enfer ce n'est pas pour y retourné !!!!

TU es enfin HORS de toute cette merde FUIS encore plus loin possible coupe les ponts dans 1 mois j'ai 34 ans j'ai pas d'enfant je suis dans le même cas que toi.

Papa ou pas si vraiment tu veux un enfant bientôt la PMA pour tous arrive donc tu le feras toute seule mais surtout ne retourne pas avec lui juste par peur d'être seule !

---

#### Profil supprimé - 05/05/2019 à 21h59

Bonjour les filles.

Je viens de lire vos messages.

Avez vous réussi à les quitter ? C est fou on est toute dans la.meme situation.

A vois lire

---

#### Sagapotage - 11/05/2019 à 15h17

Bonjour. Triste de lire tout ça. ..ma situation est très complexe. J'étais mariée avec un homme adorable peut être trop. ...j'ai commencé à m'ennuyer dans mon couple.la routine après 20 ans de mariage. J'ai 51 ans. Je me suis donc inscrite sur un site de rencontre et j'ai rencontré S...tout de suite il ya eu alchimie. ..on set raconté nos vies. ..ma fragilité et mon envie d'aller voir ailleurs, beaucoup d'affection avec mon mari mais plus d'amour. Et S m'a raconté la sienne, il a 10 ans de moins que moi. ..sa cure pour dépendance à l'alcool et à la cocaïne, sa vie de célibataire avec plein de rencontres plutôt furtives, ses we festifs et j'en passe. Je dois préciser qu'il est éducateur sportif .c'est ce profil qui m'avait intéressé sur le site, je pratique moi même la course à pied et le vélo. Bref. ...ce côté border line ma plu, c'était tout le contraire de mon mari. On a donc vécu une histoire d'amour passionnelle pendant 5ans.mon mari était au courant et par amour il acceptait. . On vivait plutôt bien la situation même si ça n'était pas simple à gérer. ..

et puis les côtés négatifs de S...je ne les voyais pas trop étant donné qu'on ne partageait que le meilleur. ...l'été dernier il a pris beaucoup de poids à cause de l'alcool. Me disais qu'il avait mal au coeur le matin et appeler souvent son boulot pour dire qu'il n'irait pas qu'il était malade. J'ai su il y a peu de temps que c'était à cause de cela ! J'ai vécu des moments magiques avec lui jusqu'à cette décision d'abstinence l'été dernier. ..il était devenu froid et distant, courait 40kms tous les jours.physiquement et moralement ça n'était plus le même !!

Sur les conseils de mon psy j'ai pris de la distance 'ce fut difficile mais j'y suis arrivée, en étant pas dans la même maison c'était un peu plus simple, juste un peu. ..sauf qu'au bout de 6 mois il set remis un peu à boire et à ce moment là redevenir plus proche, je passais chez lui régulièrement mais ça n'était plus pareil. Il sentait bien que je n'étais plus la même moi aussi. J'avais voulu me protéger. Il l'a bien senti. ..et puis un we il est parti à dusseldorf avec un pote qui l'a entraîné, c'était un we entre mecs ou ils ont fréquente le même bar à putes.et bu tout le we. C'est à ce moment là que ça a dérape. J'ai voulu le quitter mais n'y suis pas parvenue. D'un côté j'étais mariée, de l'autre il connaissait ma situation des le début et il n'y avait plus de rapports physiques avec mon mari depuis longtemps déjà. ..il disait qu'il souffrait de la situation mais qu'il savait que je ne quitterais jamais mon mari 'c'était clair des le début et quau final on ne se supporterai pas.

Décembre fut la période la plus triste de ma vie. On se quittait en pleurant pour se retrouver et se requitter.on n'arrivait pas à couper. ...pendant ce temps il buvait tte la journée ou presque. J'ai passé du temps auprès de lui sans oublier ma famille. Je perdais du poids tous les jours, il avait rencontré une autre fille et partageait des moments de beuverie avec elle, ça n'a pas dure ,un jour j'ai débarque chez elle alors qu'on s'était remis ensemble lui et moi, il était affalé sur son canapé devant une bouteille de vin, je suis restée calme, on est sorti et je lui ai dis "maintenant tu choisis c'est elle ou moi "et il est parti avec moi. ..j'ai eu le déclic plusieurs semaines après, et j'ai décidé de tout quitter pour m'installer avec lui. C'était pas la meilleure période il faut bien l'avouer. ..une semaine avant mon emménagement il a failli se tuer seul au volant, on set tous dis que ça allait être le déclic, mais non...j'étais maintena'nt à ses côtés tous les jours, j'avais tout quitte pour lui mais non. ...Son père la forcé à aller voir un addicto comme il n'a quene demi journée de repos et le dimanche, il est trop peu suivi

je suis à ses côtés mais ne suis pas vraiment heureuse, désillusions. .trop, j'ai idéalisé la situation je crois. Alors bien sût au début comme tout le monde il mentait planquait les bouteilles et je n'ai jamais rien vu !

D'un commun accord il boit maintenant devant moi, l'équivalent d'une bouteille de vin et qq bières .. Au moins les choses sont claires sauf que je ne suis toujours pas heureuse, sa consommation est moindre par rapport à ce que je peux lire sur ce site .lui se sent bien et se sent moins traqué, je n'ai pas besoin de réponses négatives car je ne vois que le négatif, au plus je suis mal au plus il l'est lui aussi. Alors oui je pense parfois à le quitter mais je veux persévérer sans mepuiser. ..je me dis qu'on a tellement galérer lui et moi qu'on a peut être un peu le droit d'être heureux non ? ???

---

#### Profil supprimé - 11/05/2019 à 18h47

Séparée depuis 3 ans avec mon ex ( alcool )

Je désespère de son état de santé qui se dégrade de jour en jour...

Il est conscient de son problème mais refuse de se faire aider par des professionnels

Il a commencé traitement médicamenteux, mais a laissé tomber au bout d'un mois, la situation s'aggrave au rythme des consommations

qui augmentent, et il sombre dans la dépression, et à des pensées noires maintenant, parle de suicide, même en étant à jeun, refuse la cure .

Il a plus de famille, ni amis il s'est mis tout le monde à dos,

Reste juste moi et nos enfants au milieu, par principe pour eux je ne peux pas accepter de le voir se tuer à petit feu ainsi ...

Quoi faire ???

---

**Audrey - 12/05/2019 à 01h59**

Coucou les filles

Non je n'ai pas réussi à le quitter définitivement, je suis retournée avec lui. Il m'a juré qu'il arrêterait totalement l'alcool et je suis donc retournée avec lui.

Mais ça n'a pas tenu, peu de temps après je sentais parfois qu'il avait bu, il niait , jusqu'à quelques jours où il a avoué avoir rebu « juste une bière », de l'air de dire que ça ne compte pas, sur c'est pas grave...

J'en ai marre, ma dépendance affective me fait rester dans ce couple, mon espoir espère toujours qu'il changera car à part « ça » il a plein de qualités, mon manque d'estime de moi me fait me contenter de la situation en me disant qu'avec un autre ça sera peut être pire sur un autre sujet... j'ai peur de le quitter je n'y arrive pas 😞

---

**Profil supprimé - 14/05/2019 à 05h03**

Coucou Audrey..

Moi non plus je n'arrive pas à le quitter... mais mon corps va me dire stop à tout ça. Encore une fois de plus je ne dors pas... je suis tellement dégoûtée de sa réaction. Ça ne s'arrêtera jamais.....

Celine

---

**Profil supprimé - 14/05/2019 à 11h23**

Ça va faire mal ce que je vais dire mais quand il y a plus rien à faire, que l'alcoolique choisit l'alcool et a usé tout le stratège de fausses promesses, juste pour te faire perdre du temps et garder sous le coude pour éclaircir ses moments grisailles... Le quitter reste la meilleure des décisions à prendre pour soi-même!!

Je pense au fond qu'un alcoolique bien dans le fond de sa maladie n'aime pas sa femme ou petite-amie...

J'ai été en couple près de 2 ans et 3 mois avec un alcoolique destructeur à tendance pervers narcissique en plus! Car oui, souvent dans le lot du soucis y a pas que la maladie alcoolique, y a d'autres soucis comme être Pervers Narcissique qui fait que ça rend les choses plus culpabilisantes pour quitter...

---

**Audrey - 01/12/2019 à 10h15**

Bonjour les filles, je suis celle qui a écrit ce post.

Je suis toujours avec lui, là dernièrement j'étais obstiné à le quitter mais que c'est dur! Il est toujours dans le déni, moi je re-craque quand il est normal (pas bu) et j'en oublie tout ça...

Je ne suis pas d'accord avec le commentaire précédent qui remet en question l'amour d'un alcoolique, ça n'a rien à voir, c'est une maladie.

Bref,

Où en êtes vous ? Se font ils aider? Avez vous de l'espoir? Êtes vous parti?

Je me sentirais tellement mal de l'abandonner dans sa destruction, c'est quelqu'un de bien, l'alcoolisme est une maladie horrible, je sais que c'est un moyen inconscient pour eux de panser des blessures émotionnelles... il me fait tellement de peine..

---

**Profil supprimé - 02/12/2019 à 15h42**

Bonjour Audrey , je me reconnais tellement dans ce que tu as écrit!

J'ai moi même quitté mon copain ce week end. enfin c'est pas gagné .On ne vivait pas ensemble je vis la même chose que toi! Il est dans le déni c'est moi la folle ect.Courage ! faut qu'on se protège c'est invivable malgré l'amour.

---

**Audrey - 02/12/2019 à 16h02**

Coucou Elo1213, tu As quel âge?

Oui c'est dur, pourtant j'étais sur de moi. Mais il m'a convaincu que c'était moi qui exagérais, qu'il n'est pas alcoolique, qu'il est juste un bon vivant... et ça fait plus de 3 ans que ça dure!! Et je pense être aussi dépendante affective ce qui n'arrange pas les choses!

J'en peux plus j'ai rien construit avec lui! J'ai 35 ans! Help 😞

---

**Profil supprimé - 02/12/2019 à 17h29**

Bonjour Auderey ! j'ai 33 ans lui 30 ans ; on ne vivait pas ensemble ,relation qui a tjs ete assez difficile du au fait qu'on ne vive pas ensemble, qu'il vive chez ses parents ( j'ai jamais trop accepté ) qu'il ai un taf prenant ect.. Je suis quelqu'un d'exigeante mais compréhensive mais au bout de 3 ans j'attends des projets concrets qui n'arrivent pas sous pretexte de temps ,d'argent, qu'il doive trouver un atelier (i lest a son compte) et c'est le néant. Il me promet mont et merveilles depuis 2 ans , me demande de la patience et bim ce souci d'alcool s'est révélé ya 6 mois en plus de tout ca. depuis comme toi j'ai parlé avec lui , j'ai surveiller, j'ai cédé, j'ai puni, j'ai menacé de le quitter je suis passé par toutes les phases , ca marchait 3 jours et rebelotte.Ce week en il a ete trop loin on a ete a une soirée chez des amis ou il a encore abusé de l'alcool et bu meme avant d'arriver. en rentrant il a dormi dans le taxi. Je suis tellement a bout que je me suis énervée sans reelle raison en rentrant chez moi et je lui ai dis qu'il etait " une merde" ce n'est pas passé il m'a pousser fait tomber et claqué la tete avec des baffes. Voila on a essayé de parler mais i lest dans le deni c'est moi la folle qui le pousse a bout, je n'avais qu'a pas l'insulter. On m'a conseillé de prendre mes distances je ne peux plus rien faire pour lui. je vais me faire violence.Je suis detruite, degoutée, decue, en colere bref comme toi cette maladie est un enfer et fait de nombreux degats. . T'es tu remise avec? ou en es tu?

---

**Auderey - 03/12/2019 à 11h21**

Alors comme je dis dans mon dernier message je me suis remise avec lui alors que j'avais dit que c'était fini ce week-end.

Mais en faite il m'a convaincu que c'est moi la folle; il me dit qu'il ne boit pas tant que ça et que c'est juste un bon vivant...! Du coup ça m'a encore retourné le cerveau, je doute de mes perceptions... bref, je sais plus.. j'ai recraqué... même si je suis persuadé qu'il est dépendant alcoolique ...

Ça fait 3,5 ans qu'on est ensemble, j'ai remarqué son addiction au bout de 6mois ( on ne vivait pas encore ensemble). Et depuis engueulade sur engueulade a cause de ça, j'ai tout essayé..... je n'arrive pas à faire le moindre projet car je ne sais pas si on sera ensemble à une semaine...

Comment ça ce fait que tu t'en ai rendu compte du tard?  
A ce jour c'est fini fini? Tu ne recraque pas? Il te contacte ?

---

**Profil supprimé - 03/12/2019 à 11h45**

Selon moi faut poser un grand coup sur la table car ils savent qu'on les aime et qu'on cede toujours. Donc j'ai décidé de ne plus le contacter non. Hier matin on s'est encore envoyé des sms qui ne mènent a rien donc stop.

Je m'en suis rendu compte au debut de notre relation qu'il buvait un peu trop mais comme on se voyait pas tous les jours j'ai pas pensé que ca deviendrait un souci je m'en veux d'ailleurs. Et en fait depuis 2016 sa conso a augmenté d'années en années jusqu'a tous les jours; Il est incapable d'arreter 2 jours d'affilé il devient super nerveux. je l'ai remarqué. ca fait peur. Moi non plus j'ai aucun projets clair avec lui car lui même ne sait pas trop ou il en est je pense du aux disputes aussi.

A ce jour on peut pas dire c'est fini reellement car il a des affaires chez moi et mes clés. Le fait de pas se voir et pas se contacter devrait eclaircir les choses et une remise en question est essentielles On en a besoin la. Donc pas de contact depuis hier je dois tenir.

---

**Profil supprimé - 03/12/2019 à 11h49**

faut s'ecouter tu sais, si tu sais tres bien qu'il est dépendant tu n'inventes pas et tu n'es pas folle non. Tu as craqué car tu es un peu perdue aussi ce n'est pas facile j'ai craqué aussi plein de fois mais la je reviendrais pas a cette vie sans changement radical de sa part sans remise en question sans qu'il me remette la faute pour tout .

---

**Québécoise - 03/12/2019 à 12h31**

Bonjour les filles femmes 😊

Haaa c'est alcooliques , on est nombreuses a les aimer. Mon chéri me reproche d'etre distante , qu'on se voient pas assez. Je lm , de tout mon coeur . Jm encore plus ma paix d'esprit. Chaque fds , ca commence avec des remarques, des blagues sarcastiques puis des pointes de fleches , des accusations. ....Je reste en controle au debut , je mentinonne haut et fort ce qui se passe. Sans le visé

Le sarcasme ne mennera pas a une belle communication. J'ai besoin de douceur .

Et je craque , je m'emporte.... et on se disputes pendant des heures.

Vendredi on est allé souper avec des amies a lui. J'ai bu 3 verres. Ca fesait lontemps. Apres ils sortaient . J'aurais du ne pas y aller. Le landemain sa soeur est venu rendre visite , ils se sont souler encore. Moi rien. Leurs conversations a degenerer , j'ai fais la mediatrice. J'aurais du partir!!!

J'ai pu envie de ce mode vie. Ca prend de la pratique pour connaitre et respecter ses propres limites. Et bien je m'engage a partir des que je sens qu'en moi , la tension monte et qu'il y a de l'alcool en jeu. Prc que je ne peux pas les changer ni rien controler apart moi-meme.

Je m'occupe de moi , je met mes energies sur moi et ceux qui s'interesse a moi et me respecte 😊  
X

---

**Québécoise - 03/12/2019 à 12h44**

Maintenant je me dis :

Si je sais qu'il y a des crocodiles dans l'etang et que je decide d'aller m'y baigner . Je suis consciente que je prend le risque d'etre

solidement mordu.

C'est pareil pour les gros buveur en boisson.

Si je suis capable de regarder l'étang même si j'ai vraiment envie de m'y baigner et de regarder ses magnifiques créatures sans risquer de me faire mordre. C'est merveilleux, pour ma part, c'est pas le cas. Je saute ds l'eau ! Et après je l'accuse. Alors pour me protéger, j'évite d'y aller.

C'est ma façon à moi, de voir ça en ce moment et ça m'aide. Je ne parle pas ici pour tout le monde bien sûr.  
X

---

**Audrey - 03/12/2019 à 13h13**

Mais t'es toujours avec lui ou tu l'as quitté ?

---

**Québécoise - 03/12/2019 à 14h43**

On est ensemble depuis 10 ans

---

**Audrey - 03/12/2019 à 15h17**

Et tu comptes le quitter???

---

**Québécoise - 03/12/2019 à 19h20**

Non je lm

Je sais que lorsque l'alcoolique bois il n'est plus lui-même, donc je ne gaspille plus mon énergie ni mon souffle, et je veux préserver ma Paix intérieure.

On a tous essayé de leur faire comprendre notre ressenti. S'ils sont sous alcool c'est peine perdue. Et ça prend 48h à qqun qui boit bcp et souvent pour être sobre et là il est en manque.

Il faut vraiment bien choisir ses moments et la façon de dire ce qu'on ressent.

C'est tous ça être avec un alcoolique. On a le choix !

Déguster les miettes en or parfois et se positionner autrement ou partir. Je fais les 2.

J'écoute mon cœur, pour chaque personne c'est différent.

X

---

**Québécoise - 04/12/2019 à 04h21**

Azalea j'ai lu pour ton alcoolique pervers narcissique.

En fait ils peuvent manifester presque tous les troubles de la personnalité de façon passagère.

C'est une sorte d'allergie tolérer qui amène des psychoses.

Et il y a les pertes de mémoire, ils n'en disent que quelques-unes et ils essaient de gérer ça et de faire inconito.

La projection, mettre sur l'autre leur mal-être.

La cycle de la manipulation

Le coup souvent malin qui fait mal

Le silence, il sème le doute en l'autre

Les excuses

La lune de miel

Leurs cauchemars, ça fait peur,

Moi il a arrêté depuis que je lui dit que je trouve ça ridicule enfantin et que je crois qu'il joue la comédie pour attirer l'attention.

Et les miettes en or et on les aime 😊

Au final on se demande qui est fou lol

---

**Profil supprimé - 04/12/2019 à 10h04**

Très vraie québécoise mais moi je ne peux plus des miettes de sobriété.. Moi aussi il me remet toute la faute sur moi et qu'il soit avec moi ou pas il boit. Là il en est au silence pour semer le doute en moi. J'ai limite envie de le voir que quand il ne boit pas ça serait donc très rare;.

---

**Audrey - 04/12/2019 à 10h58**

Moi aussi marre de me contenter des miettes, marre d'être dans l'angoisse, marre de me sacrifier, fatiguée

**Profil supprimé - 04/12/2019 à 12h13**

Bonjour  
Je vous rejoint aujourd'hui sur ce groupe.. Je vis la même chose que vous toutes.  
Nous nous sommes souvent séparés a cause de l alcool.  
Aujourd'hui nous vivons séparés chacun chez soi.  
Il sait que chez moi c est sans alcool.  
Si il boit je le fou dehors.. Ce qui c est encore passé dimanche soir. Apres une grosse soirée il est rentré a 12h ivre mort.. Je l ai remmené chez lui.. A 17h30 il a voulu venir chez moi.. Je lui ai dit ok mais 0 alcool... Il se cache au garage pour piccoler.. Je l ai foutu dehors une nouvelle fois...  
Il y a 3 semaines il a eu un accident voiture hs.. Mais il ne sait absolument pas ce qu'il c est passé... Cette fois ci il accepte de se faire soigner... Rv en janvier pour un 1er rv.. On verra si il accepte une thérapie... Je l aime plus que tout.. Mais il me détruit...

---

**Québécoise - 04/12/2019 à 12h36**

Elo j'en suis la , chez moi c'était devenu ( pas d'alcool) et il a continuer de boire en cachette ds ma chambre des que j'avais le dos tourner. J'ai sesser de l'inviter . Mais en fait avec du recul je ne trouve pas que c'est ca le plus gros probleme.  
Je suis qui pour lui dire comment mener sa propre vie. Chacun a son chemin a faire. J'ai plus qu'essayé , ca tourne en dispute , j'ai ma reponse . Il ne veut pas ca.  
Si j'ai seulement du pouvoir sur moi et non sur les autres . Alors je me demande , est-ce que je respecte mes limites. Prc que ca en prend et c'est saint. Parfois qd elle nuise c'est bon de les changer aussi.  
Si l'alcool ne le rendait pas menteur et pas fiable et le reste pourquoi j'en ferais un probleme . C'est pas mon enfant . Mais j'ai envie de me sentir en securité, et en paix et c'est trop risquer qd il consomme.  
La on se voient bcp moins , il s'en plait bcp. Je lm enormement et je crois que c'est un homme merveilleux qui a develloper une dependance. C'est seulement lui qui a le pouvoir de changer ca. Et je ne veux plus mettre mon energie dessus , il le sait ! Je l'ai assez dit lolll. Il est intelligent... et beau 😊 et charmant.....  
Je priorise mon bien etre , en continuant de l'aimer c'est tout  
X

---

**Québécoise - 04/12/2019 à 12h51**

Pour brizé le cycle de la manipulation , un ton neutre.  
La manioulation a pour bu , de te provoquer des emotions intenses, rendu la c'est la perte de controle .  
Et hop on est sous l'emprise, c'est p-e inconscient ....  
Un ton neutre, et quitter si ca monte en dedans.  
Etre capable de faire la difference entre ses spychoses et respecter nos etats interieur. Parfois , s'affirmer aussi fermement . Sans crier  
S'il accuse, dire : tu as le droit de penser ca , c'est ton opinion pas la mienne, rester ferme et calme. Vous allez voir . C'est comme un petit garcon a qui on a enlever son camion preferer . Il essaie de rattrapper le pouvoir et la il met les boucher double , la il faut partir.  
C'est pas mechant ces parents on eu cette dynamique surement.  
Il y a de la pratique haha pleins de trucks a mettre en place si on veut rester  
Un ton neutre et partir si ca monte trop , sans crier  
X

---

**Profil supprimé - 04/12/2019 à 14h34**

Bonjour Mel 75 on est toutes dans la meme galere...Courage a vous.Moi je n'ai pas le courage que vous avez toutes a rester. Je ne vis meme pas avec lui et il boit avant de venir chez moi..

---

**Québécoise - 04/12/2019 à 16h24**

Moi aussi Elo1213,  
Cest pareil du moment qu'on aime qqun qui se detruit a cause de l'alcool , on est dans le manege.  
felicitation !! Tu met tes limites et ca lui permet d'etre face a sa realité. Tant qu'on embarque ds le manege de la victime et du bourreau , on ne libere aucun du couple ou autre. Puisque un attire l'autre .  
J'adore ca Elo tu met tes limites et tu les respectes.  
Et ca porte fruits pour toi et en plus pour lui , wow.  
Merci ca me renforcé ,c'est pas une dualité envers moi et lui au contraire pour que je me sente mieux. L'extérieur est le reflet de notre intérieur . C'est bien vrai , je dis que je veux pas ca, mais mes agissements ne suive pas concretement .  
X

---

### Profil supprimé - 04/12/2019 à 16h46

C'est gentil Québécoise Comme vous je l'ai menacé de nombreuses fois de le quitter mais il m'a jamais prise au sérieux. Et quand on a dépassé ses propres limites et qu'on se sent mal il faut savoir souffrir un bon coup et partir . Le principal c'est d'avoir conscience de tout ça. Mais je sais au fond de moi qu'il ne prend pas conscience du problème et qu'il est trop dépendant pour le faire.

---

### Auderey - 04/12/2019 à 16h55

Elo, toi aussi il est dans le déni c'est ça?  
Le mien dans le déni, c'est moi la folle pas drôle, il dit il est juste bon vivant...

Du coup tu n'as plus de nouvelles de lui? Tu ne vas pas recraqué? Il te manque ?

---

### Profil supprimé - 04/12/2019 à 17h10

Il est dans le déni, et parfois assume un peu et dit qu'il boit "un peu trop en ce moment" qu'il va "faire des efforts" mais les efforts sont rien je sens qu'il est tellement dépendant qu'il n'arrive pas à faire d'efforts. Il ne sait même pas dire non à un pote. Quand je lui mets la pression il y arrive 2 j max à ne pas boire et après ça recommence des que je lâche un peu. Il attend que je baisse ma garde en fait. Du coup c'est insupportable. J n'ai plus de nouvelles depuis 2 jours mais c'est dur de rien envoyer la. Il me manque un peu mais je suis aussi soulagée de pas le voir la car plus sereine en fait

---

### Profil supprimé - 04/12/2019 à 17h13

et moi il me culpabilise car il dit que je le rabaisse et l'insulte ce qui est vrai car je ne me contrôle plus quand je le vois alcoolisé et j'ai honte et très impulsive et comme femme et je suis obligée de dire les choses et je suis sûrement moins calme que vous je pense 😊

---

### Profil supprimé - 27/12/2019 à 22h31

Bonjour,

Je voulais juste souligner que je me reconnais totalement dans l'histoire d'Auderey, on a le même âge, presque similairement la même histoire (9 ans de couple), comme écrit sur le post que j'ai laissé dernièrement j'ai quitté mon compagnon, je ne supportai plus et je ne voyais plus d'issue, le fait qu'il me hurle dessus à été le déclencheur.

Bien que je pense avoir pris la bonne décision, je suis perdue entre beaucoup d'émotions, triste d'avoir l'impression de le lâcher avec sa maladie et en colère qu'il ait foutu 9 ans, bon sang 9 ans !! de couple pour ... De l'alcool !

Sur les derniers contacts que j'ai eu avec lui il aimerait que je lui explique pourquoi je l'ai quitté, plus dans le déni, tu meurs ! C'est une situation vraiment compliquée, il est menaçant et cherche à avoir le dessus, tout imposer sur l'appartement, la voiture, bienheureusement nous n'avons pas d'enfants.

Bon courage à vous tous.t.e.s

---

### Lilys - 19/01/2020 à 13h21

Salut à toutes.

Je me reconnais aussi dans vos posts. J'ai la trentaine, pas d'enfant, et vis avec un alcoolique depuis 5 ans. J'ai supporté, culpabilisé, eu pitié, honte, pardonné, pleuré, etc...  
Quand il rentre saoul, on est dans la colère, mais le pire pour moi c'est le déni, car le déni c'est l'impuissance.

Mais à un certain stade de notre relation toxique, je me suis dit qu'ils n'ont pas le monopole de la manipulation finalement. J'ai aussi des armes, je peux aussi faire mal.  
Du coup, je fais vous un topo de ce qui se passe chez moi.

- Il nie le lendemain, ne se souvient de rien, minimise ses actes.

Ok, je le filme, l'enregistre plus ou moins discrètement en fonction de son degré d'agressivité.  
Ensuite vient la mise en scène. Les petits logiciels gratuits de l'App store me permettent de couper certaines sections de la vidéo pour lui montrer un petit résumé des pires moments. Je coupe les blancs et ne laisse que la violence, il faut que ça percute et que ça ne dure pas trop longtemps. (Je fais ça tranquillement dans une autre pièce quand il ronfle d'ivresse)  
Enfin je lui montre le lendemain, quand il est sobre mais encore vaseux, ou je lui envoie.

- Les paroles ne comptent pas pour eux, ils mentent tellement.

Alors écrire ou se filmer. Bien choisir ses mots. Moi c'était du genre « Je t'aime, mais vu qu'il est très difficile de faire des projets avec un alcoolique, je ne te cache pas que je vais chercher autre chose car si je peux vivre une vie moins compliquée avec un autre homme, je ne laisserai pas passer cette chance ».

J'ai tartiné une page environ pour le prévenir que j'en ai marre d'être co-dépendante, qu'à mon âge j'ai envie de construire quelques choses de stable, bref...

- Partir ou le mettre dehors, ça dépend des situations.

Le prévenir que ce n'est pas la peine de rentrer dans cet état (par message sinon il oublie), fermer la porte et y laisser la clef.  
Ou partir à l'hôtel pendant qu'il ronfle, avec ou sans laisser un mot. Bien préparer son sac avec la tablette ou le PC plus un bon disque dur ou une connexion 4G, des biscuits, prendre avec soi un passe-temps ou se programmer une journée détente/balade/beauté.

Blacklister son numéro de téléphone et couper les réseaux sociaux.

Ça me donne une journée de sérénité, me permet de me détendre en sécurité, de réfléchir à tout ça ou d'oublier un peu.

Le lendemain je débloque mon téléphone et écoute/lis ce qu'il m'a envoyé. C'est marrant, il passe par tous les stades : Colère (Con....., Pu..., sa....), regret (pardon j'ai été con désolé je ne le referai plus), chantage (Reviens je suis très inquiet), manipulation (Barres-toi je m'en fou).

Bref, j'écoute ça à froid tranquillement et je fais le point.

Le laisser dans ses emmerdes (voiture perdue, nuit au poste, bagarre, ...)

- Se faire du bien.

Une bonne balade, des sorties entre amis (téléphone coupé bien sûr), et pourquoi pas finalement aller prendre un verre avec les collègues après le boulot depuis le temps qu'ils m'invitent, ou aller à la piscine, au lieu de rentrer précipitamment, angoissée à l'idée de ce que je vais retrouver à la maison et dans quel état...

Bref, moi j'en suis là, des fois ça va, des fois non, j'évite les balles, essaye de m'armer de mon côté, et je fais régulièrement le point.

Bon courages à toutes !

---

#### **Audrey - 20/09/2020 à 11h27**

Bonjour les filles ou en êtes vous ?

Je suis l'auteur de cette publication, et plus d'un an et demi après ma publication j'en suis au même point. Hier nouvelle dispute à cause de l'alcool, ça fait plus de quatre ans qu'on est ensemble nous aimerons avoir un enfant, mais je suis toujours très inquiet de sa consommation, et je lui ai demandé de faire une prise de sang pour vérifier tout ça. Il s'est mis dans une colère en me disant qu'il n'avait aucun problème, que j'étais rabat-joie, que c'était juste un bon vivant etc., comme d'habitude. Quatre ans que je tourne en rond. Je ne sais plus quoi faire

---

#### **Decue08 - 03/01/2021 à 19h44**

Bonjour Audrey,

Je viens de m'inscrire ... Je me reconnais tellement dans tes mots ..

J'ai 38 ans, une petite fille de 8 ans, une bonne situation, et tellement amoureuse de mon nouveau compagnon qui hélas a également un problème de dépendance à l'alcool...

Cela fait 2 ans que nous habitons ensemble, après de multiples promesses d'arrêter, de se faire soigner, d'essayer de se sevrer je pense vraiment devoir le quitter malgré tout l'amour que j'ai pour lui .... Ça m'attriste tellement ... Mais ça en est trop pour moi ....

Je ne supporte tellement plus le voir alcoolisé que je me refuse de sortir avec lui .... Pour te dire .. je me suis même privée de nouvel an tellement ça m'est insupportable ... Je ne l'empêche pas du tout de sortir, mais si je vais avec lui je sais à quel point ça va me gâcher la soirée ...

Je suis à la base quelqu'un de très joyeuse, qui aime voir des gens, qui aime sortir et aller boire un verre ... Aujourd'hui je m'interdis de vivre à cause de sa dépendance ... Et malgré tout il ne réagit pas ... N'a toujours pas consulté alors que cela fait 2 ans qu'on se prend la tête sur le sujet ... J'aimerais vraiment correspondre avec toi ... Pour échanger .. pour se sentir moins seules face à cette maladie qui nous gâche la vie et qui finira par également gâcher la leur ....

---

#### **Audrey - 04/01/2021 à 10h06**

Coucou !

J'ai bien lu ton message, le mien est dans le déni, pour lui il boit normalement c'est juste un bon vivant et c'est moi qui suis pas fun.

Parfois je me remet en question et je me demande si c'est vraiment moi qui abuse.. mais je pense pas il boit tout les jours, parfois ce fou des cuites tout seul, mais parfois il reste 1 jour sans boire quand je suis là (on vis pas ensemble alors difficile de le surveiller) car il sait que j'aime pas.

Mais je suis sûr qu'il a un soucis; ce foutre des cuites tout seul ce pas normal ! Et parfois je le sens bizarre au téléphone.. J'ai mon intuition qui me dit que ça va pas, jamais j'ai ressenti un tel problème avec mes ex qui buvait normalement. Et toi qu'est ce qui te fais dire qu'il a un problème ? Quelle est sa consommation ?

---

#### **Stephsanslui - 04/01/2021 à 14h05**

Salut Audrey,

J'ai lu ton post, depuis le début, j'ai vu les dates de tes publications...

J'étais dans la même situation que toi, 4 ans de relation, j'ai 37 ans, je veux un enfant et mon ex compagnon avait de gros soucis avec l'alcool. Lui ne buvait pas tous les jours, mais toujours dans l'excès.

L'alcoolisme ce n'est pas forcément boire tous les jours, c'est ne pas pouvoir contrôler sa consommation, et ce malgré les conséquences et les risques.

Moi aussi j'ai eu droit aux "rabat joie, pas marrante, chiant, et j'en passe".

C'était toujours le même cycle : une cuite, une catastrophe, une remise en question avec honte et culpabilité, des promesses, le temps passé, les promesses tombent à l'eau, ça recommence. Il ne boit pas tous les jours, il boit rarement seul. Mais c'est une cuite par semaine jusqu'à se rendre malade et avec tout ce qui s'en suit, violences verbales, vomis, bagarres, garde à vue, accidents, retard au travail, engueulades...

Tu n'es pas rabat-joie, comme certains te l'ont déjà dit tu es CO dépendante, tu as adapté ton comportement, tes réactions au problème de ton ami.

J'ai quitté le mien le 7 décembre, entre temps, j'ai su qu'il s'était pris 4 cuites, alors même qu'il me disait que avec ou sans moi il allait se

faire aider. C'est toujours très dur, on a un appart en commun que l'on doit rendre. Il est triste, il est perdu, il a peur et il a mal. Tout comme moi... Quand je doute ou que j'ai peur d'y retourner, je lis les témoignages ici...

Tout ça pour te dire, que j'ai l'impression en lisant tes posts que toi aussi tu es dans le déni. Tu demandes sans cesse de l'aide et du soutien, tu cherches à être rassurée. Peut être même que tu penses qu'au fil des réponses tu aura une recette miracle pour le faire arrêter ? J'ai fais la même chose, je ne te juge pas. Si tu veux te rassurer sur ton point de vue, appelle un numéro de l'asso al à non, ou suis une réunion en visio. Tu verra par toi même.

Des solutions tu n'en as pas 50 000, soit tu l'accepte avec son alcoolisme, comme québécoise, et tu fais en sorte de te préserver, soit tu pars. Il ne changera pas. Tu ne trouvera pas de solution miracle ici, simplement car il n'en existe pas.

La solution c'est lui qui l'a : accepter, se faire aider, être abstinent.

J'ai aussi eu et j'ai encore cette impression d'abandonner quelqu'un que j'aime, d'abandonner quelqu'un de malade, en me disant que l'alcoolisme c'est comme le cancer, on abandonné pas quelqu'un qui a le cancer. Mais qu'en est il de quelqu'un qui a le cancer et refuse de se soigner ?

Pendant notre relation j'ai tout essayé, la menace, la compassion, la bienveillance, l'aide, le réconfort, le chantage affectif, le filmer et lui montrer. Rien rien rien n'a marché. Chaque prise de conscience et chaque promesse donne de l'espoir, mais elles s'évaporent aussi vite que l'alcool dans le sang...

A notre rupture, je suis allé voir un psy, j'ai appelé des numéros d'aide pour l'entourage des alcoolique anonyme, je vais voir une magnetiseuse, j'ai suivi des réunion pour l'entourage des alcooliques. "bonjour, je m'appelle Stéphanie et je vie avec un alcoolique"... Tu vois le genre... Et oui entant que bonne Co dépendante je me suis faite retourner le cerveau, j'ai donné de ma personne, me suis remise en question, ai douté de moi, j'ai chercher de l'aide. J'ai fais tout ce qu'il aurait dû faire lui. Mais moi je l'ai fais, pas lui.

Audrey, ton premier poste date de 2019... Il te sort toujours les mêmes excuses, et tu te fais toujours retourner le cerveau. Tu dois réagir !

Tu dis être dépendante affective, je pense l'être aussi. Ma psy dit que notre type d'attachement n'est pas ancré mais qu'il s'adapte aussi en parti selon la personne avec qui on est.

Tu peux te remettre en question, il le faut ! Mais ne te demandes pas si tu es rabat joie, demande toi si ton type d'attachement est bon. Si tu penses être avec lui car tu es dépendante affective, alors soignes toi ! Tu lui demandes de sortir du déni et de se soigner de l'alcool, lui seul peut le faire. Par contre te sortir de ta dépendance à toi, c'est ton combat.

Fais toi aider aussi, détache toi et réalise que peut importe que tu exagères ou non, cette situation ne te convient pas et malgré tout tu choisis de rester...

J'espère ne pas avoir été trop dur. Mais ça m'a fait de la peine de voir encore le même poste 2 ans après. Je me suis vu, pendant 2 ans à croire qu'il finirait par arrêter pour moi. Ça ne marche pas comme ça. J'ai voulu essayé de te booster un peu. J'espère que tu prendra la bonne décision, accepter ou partir.

Voilà une "prière" que tu peux garder en tete :

Mon Dieu donnez moi la sérénité,

Donnez moi la force d'accepter les chose que je ne peux changer

Le courage de changer les choses que je peux

La sagesse de faire la différence entre les deux.

Courage à toi.

---

**Xj4p4n - 06/01/2021 à 09h55**

Bonjour a toutes !

Moi j'ai eu la force de le quitter en août 2019.

Mais bien entendu il m'as pourri mon année 2020 enfin surtout mon été.

Tentative de suicide chantage hospitalisation bref un enfer tout cela pour se remettre a boire et en couple avec une fille recontrer pendant sa cure de désintoxication.

Elle c'est une ancienne toxico, illico avec elle il s'est remis à boire après tout ce que j'ai fais pour ses ts multiples cette été.

Bref aujourd'hui je suis heureuse qu'il ne fasse enfin plus partie de ma.vie mais je reste très marqué par cette relation.

Je me méfie de tout et tout le monde. Je viens de rencontrer une super personne, pas d'alcool pas de.drogue pas de cigarette ultra sportifs et je me méfie de lui et de ses paroles.

Je continue de voir ma psy pour m'aider à avancer et qu'il n'ai plus aucune Emprise sur moi mais je vous jure que c'est l'enfer de se détacher de ses personnages la. Fuyez au plus vite. Un an et demi après notre rupture il y a encore des frasque de sa part et c'est ma vie qui en empathie.

Voilà pour mon Petit topo il aurait été trop long de tout vous raconter ce qu'il m'as fait subir pendant tout ce temps.

Aujourd'hui qu'il a sa nouvelle co dépendante je commence à ne plus exister et donc je commence a revivre.

Soyez forte !

---

**Zazaaaa - 07/01/2021 à 22h56**

Merci à toutes pour vos partages, je me sens moins seule...

J'ai 35 ans et je vis avec un homme alcoolique. Cela fait deux ans, entrecoupés de disputes, culpabilité, promesses...jusqu'à la fois d'après.

Il n'est pas dans le déni et est suivi par un centre ANPA et il est même sous traitement.

Le problème c'est qu'il manque de suivi dans son traitement, ne va pas toujours à ses rdv...

Et je suis comme vous : je subis.

Ce qui m'inquiète le + , c'est la transformation : il passe d'un garçon courtois et réservé à un homme exécration, qui dit tout et son contraire, violent (coups de poings dans les murs, les portes...) et surtout parano (croit que je l'insulte...)

Ma patiente est très limité, donc à chaque fois ça finit en crise. J'en arrive à avoir peur de lui. J'ai aussi essayé de l'enregistrer car évidemment il oublie tout, mais il ne veut jamais voir les vidéos.

Le problème c'est que le lendemain il ne se rappelle de rien, culpabilise, ça me fait mal de le voir comme ça...et lorsqu'il est sobre, on passe de bons moments, on fait des projets...

Je ne sais plus quoi faire. Je n'arrive pas à en parler à mes amies, je minimise...je suis assez seule, et si je le quitte je ne sais même pas où aller...on est enfermés tous les deux dans cette relation et j'ai un stress permanent, je n'arrive plus à me détendre à faire la fête et à apprécier une soirée..paradoxalement c'est moi qui n'arrive même plus à boire un verre entre amis.

Je l'aime, on voudrait avoir des enfants mais est ce une bonne idée en l'état actuel ? Comment se détacher quand le reste du temps tout se passe bien ? Y'a t il des personnes et des couples qui ont surmonté ça ? J'ai l'impression que les alcooliques ne sont jamais vraiment guéris...

Merci pour votre aide et votre écoute, je me sens moins seule

---

**Auderey - 08/01/2021 à 13h27**

Bonjour les filles,

Je vois Que certaines arrive à les quitter, d'autres non..

Zaza je me reconnais aussi dans ton témoignage, les bons moments avec lui efface automatiquement les mauvais et je crois que c'est ça qui me fait rester encore et encore...Pourtant je sais pas toi mais moi je n'arrive pas à construire et avancer dans ma relation car inconsciemment je pense que je sais que quelque chose ne va pas et que je me retiens. On a presque le même âge l'envie d'enfants, mais je pense que j'ai plus envie d'avoir un enfant, qu'en avoir un avec lui, car j'ai peur de se sur sa donnerait avec lui.. mais d'un autre côté j'ai peur de l'horloge biologique.. je pense que je me raccroche à tous les bons moments pour me mettre un voile sur les yeux et me faire croire que ça va aller.

Stephsanslui j'ai été touché par ton message tu as totalement raison. C'est exactement ça, je me rends compte que ça fait presque trois ans que j'ai écrit ce poste et que j'en suis au même point une relation non épanouissante, ou je n'ai toujours pas d'enfants, ou je suis dans le doute permanent, en dents de scie. Pourtant certes je l'aime c'est tellement bien quand il est normal.. et je veux voir que ça. Je sais que j'ai un travail à faire sur ma dépendance affective, j'ai peur de me retrouver seul, de ne rien construire, de trouver pire. Je sais c'est nul...

Tu parles de El Amon, Je les suis sur Facebook et j'ai vu qu'il faisait des réunions. Tu crois que ça peut être intéressant pour moi ? J'ai pris leur numéro de téléphone mais j'ai toujours pas appelé..

Et toi comment ça vas Depuis que tu l'as quitté début décembre ?

---

**Bichon756 - 09/01/2021 à 03h07**

Bonjour je me présente Sébastien...

Idem avec ma compagne âgée de 45 ans ,dépendante depuis 20 ans minimum ,multi centre et cure (comme elle dit c etait pour faire plaisir à la famille)

Elle fait attention ensuite quelques jours et de nouveau reprend les habitudes .

Ces personnes pourront être soignées quand eux le décideront

Je pense que les cures en centres de désintoxication devrait garder le patient 1 an au minimum

---

**Stephsanslui - 09/01/2021 à 10h13**

Salut Audrey,

J'ai la chance d'avoir dans mon entourage quelques personnes très bonnes pour moi, qui m'aident à leur manière. Je vais voir une psy et une énergéticienne. Au final le boulot c'est moi qui peux et qui dois le faire.

J'ai aussi la chance de l'avoir quitté pas que pour don alcool mais aussi pour ses mensonges. Et je sais qu'il boit encore et qu' il ment encore. Donc quand il exprimé des regrets, je pense aux mensonges. Mais surtout j'ai la chance qu'il n'essaie pas de me récupérer. On s'avoue être mal, avoir peur, mais on sait que notre relation à fait trop de mal.

J'ai pas le moral au beau fixe. On a pas encore rendu la maison, ça va être la prochaine étape difficile.

Je vois ce que tu cherches à faire, tu voudrais savoir à travers min expérience, si tu vas aller bien dans ta rupture... Une rupture c'est jamais facile, mais he suis certaine qu'à terme tu te sentira libérée. Puis 3 ans avec ce discours de "je reste ou je pars mais j'ai peur" ben il t'a fait perdre 3 ans. En 3 ans tu irais déjà mieux, tu aurai fais un travail sur yoi, peut être rencontré qqun et peut être mêle que tu serais enceinte... Ce n'est pas un jugement, c'est ce que je me dis pour moi également.

Appelle un numéro d'urgence al ànon, ils sont très a l'écoute, très aidant et ils t'aideront à y voir plys clair si tu leur pose des questions, sabs te juger.

Moi ça m'a bcp aidé, ne serait ce que pour comprendre que

1/ je n'étais pas folle, ni rabat joie

2/ ça n'arrive pas qu'aux autres

3/ mon couple et mon amour n'ont rien de magique qui permettrait de sauver celui que j'aime

4/ je ne peux rien faire

Tu sais moi aussi je voulais un enfant. À cause de mon horloge biologique mais aussi en pensant que ça le changerait. Mais je vois comme j'en souffre, comment mon enfant pourrait 'e pas en souffrir ? Et quand je vois ce que ça a donné sur lui un père alcoolique, je ne souhaite pas faire l' exoerience sur mon enfant.

J'ai conscience, de parce que j'ai trop attendu, d'avoir peut être fais une croix sur ma vie de maman. Soit ça arrivera encore, avec quelqu'un de sobre, soit seule, soit pas du tout. Mais ça ne pouvait pas être avec lui. J'aime trop cet enfant que je n'ai pas pour lui imposer ça des sa toute jeune vie...

Je te souhaite encore bien du courage. Appelle al ànon, le premier pas pour toi est peut être de sortir toi mêle du déni...

Bien à toi.

---

**Auderey - 11/01/2021 à 16h22**

Je me sens tellement triste dans la peur... faut y croire, croire qu'on trouvera mieux et qu'on pourra enfin construire avec le bon! Que tout sera paisible et simple..

---

**Auderey - 11/01/2021 à 16h27**

Les filles ont a à peu près le même âge la même histoire ça vous dit de garder contact sur les réseaux sociaux ? Moi je vis près de Lyon , ont pourrait échanger notre téléphone sur whatsapp ou Messenger

---

**Moderateur - 11/01/2021 à 16h45**

Bonjour Auderey,

Malheureusement nos forums sont et doivent rester anonymes. Je ne pourrai pas autoriser l'échange de coordonnées entre vous.

Cordialement,

le modérateur.

---

**avi - 11/01/2021 à 20h22**

Ces femmes ont besoin de soutien !

---

**Decue08 - 11/01/2021 à 21h33**

Bonsoir Audrey,

Moi il ne me dit pas que je suis rabat joie .. il sait qu'il a un problème , mais par contre me fait passer pour une rabat joie auprès de ses collègues , amis, et son frère .... C'est plus simple plutôt que de dire qu'il a un problème et que c'est pour ça que je ne supporte plus SON alcool ....

Il ne boit plus tous les soirs contrairement à il y a encore un an ... Mais en effet quand il commence il n'arrive pas à s'arrêter ... C'est juste impossible de boire un ou deux verres .... Du coup il s'empêche de sortir ou d'inviter des amis s'il est d'astreinte par exemple. Quand il boit ça va être 2 à 3 litres de bière à 8% ... La plupart du temps seul devant la TV ... Car maintenant je ne reste plus à ses côtés dès la première bière ouverte ... Car je sais que le "je me vois juste une bière " ne sera jamais une seule ... Mais le pack complet au minimum ....

En cas de soirées avec des amis je ne peux pas te répondre tellement je ne compte plus ... Il se met minable et est malade la journée entière du lendemain ....

Je me suis rendue compte du problème lors de notre premier voyage en amoureux à Lisbonne ... Où il m'a plantée une bonne partie de la soirée à chercher de l'alcool à emporter ... Est revenu avec ce qu'il avait réussi à trouver (rhum) et s'est pris une cuite seul jusque 4h du matin .... Le lendemain j'ai fait les visites seule ....

A ce moment on habitait pas encore ensemble ... C'était prévu mais j'ai voulu tout mettre en stand by ... Du coup m'a convaincue en me disant que les choses seraient différentes , qu'il voulait changer cette sale habitude qu'il avait depuis des années , que la vie de famille avec en plus ma petite qui avait 6 ans changerait tout .... Donc j'ai accepté ... Cela fait 2 ans ..

---

**Ella - 11/01/2021 à 22h21**

Bonsoir les filles,

Je vous lis et me reconnais dans ce que vous racontez. J'avais écrit un plus long post pour témoigner. Je me demande aussi souvent si on va se quitter, je n'ai pas encore passé le cap car j'ai encore de l'espoir. Mais je sais que si cela dure et s'ancre, je ne supporterai pas et mettrai un terme à notre relation.

Cela fait bientôt 3 ans et j'ai la trentaine aussi! Je ne crains pas mon horloge biologique mais je crains par contre de m'embourber dans une relation qui aurait plus de points négatifs que de points positifs. Comme vous, je me raccroche aux bons moments. Comme vous, je me demande souvent si je fabule, si j'exagère. Mais me dire que si je ressens des choses c'est qu'elles sont bien là me fait du bien et me conforte dans mes émotions. J'arrête de minimiser ce que je ressens car tout est là.

Zazaa, ce que tu décris, j'ai pu le vivre ! Moi aussi, j'ai commencé à ne plus vouloir boire. Je vois le positif car du coup je bois moins ! Je suis passée par la phase où j'étais en mode ultra contrôle mais je me suis détachée et ça fait un bien fou. Comme si j'avais déposé une énorme charge mentale. Partir en vacances séparés m'a aidé à prendre ce recul. C'est son problème, à lui de le régler, je n'ai pas à m'en occuper.

J'ai essayé les groupes de paroles Alanon, une seule fois, et cela ne m'a pas du tout convenu.

Je regrette qu'il n'existe que très peu de structures pour les proches, car qu'est-ce qu'on peut se sentir seule.

Pour aller bien moi-même, je prends soin de moi, je prends des temps pour moi, je fais du sport, je vois un psy, je prévois des choses de mon côté. Je sais aussi que si cela ne s'arrange pas avec le temps, je vivrai autre chose et je n'ai pas peur.

Malgré tout, je suis triste, pour nous, et pour lui.

Prenez soin de vous avant tout, pensez à vous, trouvez vos ressources, ce que vous souhaitez pour vous, et peut-être que vous trouverez des réponses réconfortantes.

Courage les filles !

---

**Joie - 13/01/2021 à 15h30**

Bonjour à toutes.

Je constate que nous sommes toutes dans la même galère.

---

Moi aussi je suis passé par les aller retour séparation remise en couple.

Avec des enfants en bas âges. Meme profile que certaines d'entre vous fille d'un père dépendant (médicaments) grand-père oncle aussi...

Enceinte de 4 mois de mon petit garçon je lui ai demandé de partir et soulagement j'ai tenu car j'ai senti que j'allais y passer physiquement. Cette décision je l'ai tenue grâce à moi (travail sur moi) et mes amis mes pas n'importent lesquels ceux des groupes de soutien al anon.

Ils m'ont accueilli console écouté et surtout ils n'ont pas dit une seule fois "tu devrais" mais fait toi confiance qd ca sera le moment la décision apparaitra clairement. J'ai appris à vivre pour moi à être heureuse même si le père de mes enfants consomme encore et j'essaie de leur apporter ce que moi je vois en réunion.

Elles peuvent être loin pour ma part plus de 100km chaque semaine mais c'est une belle aventure que je ne couperais pour rien au monde.

Il y a 1000 raisons d'espérer et la 1ere c'est que je mérite le bonheur et que celui ne vient pas des autres mais de moi Mais pour ce ca je dois déjà régler une partie de mes problèmes car etre avec un conjoint dépendant n'est pas anodin.

Bon courage les filles

Faites vous confiance

---

**Auderey - 13/01/2021 à 18h18**

Bonjour Joie,

Alors j'ai pas compris, tu es toujours en couple avec lui ou pas ? Car tu dis que tu l'as quitté as un moment.

Je viens d'échanger avec une femme d'al anon, comme tu dis elle ne m'a pas dit « tu devrais » après lui avoir expliqué min histoire.

Pourtant je pense que c'est ce que j'attends des conseils, mais là elle était plus dans l'écoute, et c'est vrai que j'aurais aimé des conseils, qu'on me Boost qu'on me dise que c'est pas normal, que je perds mon temps..

Et puis elle m'a envoyé de la documentation notamment une sorte de poème sur l'alcoolique, ce poème me fait culpabiliser car dans ce poème l'alcoolique dit qu'il est malade qu'il ne faut pas l'engueuler et qu'il a besoin d'aide... alors que moi je cherche à me donner la force de partir... j'ai l'impression que cette association est plus faite pour ceux qui « accepte de vivre avec un alcoolique » plutôt que pour ceux qui souhaite trouver la force de partir.... je me sens triste ce soir et je culpabilise

---

**Joie - 14/01/2021 à 11h47**

Je lui ai demandé de partie il y a 4 ans depuis je suis seule avec mes 2 enfants et je revis et eux aussi!

Toi seule peut prendre la décision de partir.

Par expérience que je reste ou que je parte mon ex conjoint je sais que mon ex conjoint a continué à consommer.

Certe il a besoin d'aide mais je sais aussi que nous les proches sommes toujours les moins bien placés pour aider, trop compliqué émotionnellement. Fait lui confiance s'il doit arrêter de boire il le fera ca nous ne le maîtrisons pas.

Avant de penser à lui pense à toi la seule personne que tu peux aider c'est toi. Par expérience j'ai appris que je ne peux pas contrôler l'autre j'ai juste l'illusion du contrôle.

Moi aussi mon ex était formidable pendant les périodes d'abstinence mais invivable quand il consommait . J'ai culpabilisé en partant mais je voulais vivre et non survivre.

Personne ne peut prendre la décision a ta place de partir ou rester c'est un choix personnel par contre s'il y a de la violence physique ou verbale il est nécessaire de se protéger.

Une vie nous n'en n'avons qu'une.

Nous avons une part ou nous fonctionnons comme les alcoolique (et oui c'est difficile à admettre) c'est plus facile quand ce sont les autres qui "prennent" la décision a ma place. S'il venait à arriver quelque chose ça ne serait pas de ma responsabilité parce qu'un tel m'a dit de faire ça.

Pendant longtemps j'ai culpabilisé en me disant si je pars et qu'il consomme ça sera de ma faute. Si je regarde la réalité en face il n'a pas besoin de moi pour consommer ou non. Souvent on dit que c'est la maladie du "c'est à cause de:". C'est à cause de mon travail si je bois par ex.

J'espère avoir été plus claire.

Réfléchi à ce qui est important pour toi à ce que tu veux ou ne veux pas et fais toi confiance

---

**Zazaaa - 14/01/2021 à 20h34**

Merci Ella, Joir et Audrey, ça fait du bien de vous lire.

Je trouve en effet qu'on devrait avoir la possibilité de rester en contact je ne comprends pas pourquoi ça n'est pas autorisé.

J'essaie de m'occuper de moi, de me dire que je suis mon propre refuge. Je n'ai pas envie d'être seule mais je sais que mon quotidien s'allégerait tellement !

Pour les enfants je ne pense pas que ça soit une bonne idée de faire un enfant avec un alcoolique...je préfère ne pas en avoir je suis déjà tellement anxieuse en rentrant chez moi, je pense que je serais encore plus stressée...je ne crois pas vraiment aux "declics" et surtout depuis que je lis les messages sur ce forum je n'ai jamais lu un seul témoignage de couple qui s'en est "sorti"

Mon compagnon cumule des troubles psy et son addiction à l'alcool. Il est suivi par l'ANPA mais je trouve que c'est light( 1 x par mois...) ils le mettent sous neuroleptique ce qui aggrave son comportement quand il boit....bref depuis qu'il se soigne c'est pire ! Et moi je culpabilise de vouloir le quitter alors qu'il se prend enfin en charge ! Je sais qu'il s'effondrerait...

Bref ça n'est pas encore mûr dans ma tête, mais cela fait son chemin...je sais que au bout de 2 ou 3 ans de relation, même classique, c'est le moment où ça passe ou ça casse...

Et puis si ça peut vous donner du courage pensez à tout ce que vous pourriez faire seule que vous ne pouvez pas faire avec lui ! Pour ma part, m'amuser en soirée (au lieu de le surveiller) ne plus voir de bières chez moi, ne plus avoir peur de rentrer chez moi, faire des projets, etc etc.....

Courage !!  
Je vous embrasse

---

#### Profil supprimé - 20/01/2021 à 03h58

Bonjour à vous, merci pour vos témoignages et aussi bravo ! Je suis comme vous, 2 semaines que j'ai quitté mon domicile, l'avenir est totalement flou, perdue, plus de repère, 18 ans de vie commune... Fuir est ma dernière solution pour sauver mes enfants, ma peau et peut-être la sienne ! J'ai surmonté l'insupportable, pousser mes limites, me suis mise hors de moi +++++ me suis rongée de culpabilités, de haine aussi parfois, des œillères,... Etc etc... j'ai laissé des plumes et bien plus que ça, je me suis oubliée. Mère de 2 enfants j'en avais finalement 3 et j'ai cru que j'étais super woman et que je pourrais le sauver, le sortir de là,... J'ai trop regardé les bisounours !!! On rebondit à chaque fois grâce à l'espoir jusqu'à ce qu'on n'arrête de se voiler la face et que l'on comprend que seul le malade peut se soigner.... J'ai cru aussi que d'avancer dans des projets permettrait de l'aider à s'en sortir car oui je l'aime et je suis persuadée que ça ne peut pas nous arriver, cette maladie ne peut pas prendre le dessus sur tout comme ça... Et pourtant si...elle prend de plus en plus de place avec les temps malheureusement .... Alors comment vivre avec un malade alcoolique, comment surmonter ça, accepter....? Perso je comprend la maladie, mais je n'accepterai malheureusement pas de vivre avec un malade alcoolique, c'est regardé celui qu'on aime se suicider, se tuer à petit feu. Dans une famille de malade alcoolique, un qui boit et c'est toute la famille qui trinque !

---

#### galadriel - 01/02/2021 à 20h05

Bonsoir!  
J'ai lu vos témoignages, je me retrouve dans certains posts 😞 .

En couple depuis presque deux ans avec mon compagnon qui est alcoolique, j'ai 34 ans et lui 41 ans.

Au début, je n'ai pas compris qu'il était alcoolique, je le pensais "bon vivant, fêtard", puis au fil du temps, j'ai réalisé que c'était plus profond que ça. Même s'il boit rarement la journée (seulement si on est en repas avec des amis le midi), il boit rarement d'alcool fort, et que parfois, il se contente de juste une bière à 19h (ça peut lui arriver de ne prendre qu'une bière par soir pendant une semaine), ça reste quand même une consommation quotidienne. Puis il y a eu les moments où il est mauvais envers lui, puis envers moi, les mauvaises paroles, les promesses "oui je vais diminuer" non tenues.... (ou juste pendant 24h)

On habite ensemble depuis Novembre, j'ai pensé que j'étais assez forte pour supporter ça, qu'avec moi à ses côtés, ça allait l'aider. Naïve.

Et là, sa consommation a "explosé", toujours pas d'alcool fort, mais beaucoup de vin (1 ou 2 bouteilles) ou de bières tous les jours (jamais seul, mais on habite en station de ski et il est serveur en restauration, autant vous dire qu'on travaille pas, que nos amis ne travaillent pas, donc on "profite", on se fait des repas, plus ou moins alcoolisé). Je ne le blâme pas, la période est très compliquée, je le sais. Mais quand il a commencé à boire une bouteille de vin le midi seul (je bois pas trop, en repas avec des amis oui, mais je ne bois plus avec lui s'il n'y a pas une "occasion" à fêter par exemple), j'ai réalisé que j'en avais marre. Que je n'avais plus de force.

Donc je suis partie. Je lui avait déjà dit que s'il ne se calmait pas, je ne resterais pas. Il n'y a jamais cru. Mais je l'ai fait. J'ai eu la possibilité de le faire, j'ai trouvé un appartement (provisoire). Ça fait cinq jours... Je sais qu'il est très malheureux, qu'il veut que je rentre. Mais je tiens bon, pour le moment. Il m'a dit qu'aujourd'hui, il avait essayé d'appeler un spécialiste. Mais il n'a pas insisté. Par honte sans doute, c'est ce qu'il m'a dit. C'est dur. Je suis triste aussi. J'espère qu'il va appeler, qu'il va prendre rdv... On verra. Bon courage à tous / toutes

---

#### Yoli - 16/10/2021 à 17h21

Bonjour les filles

J'ai lu vos messages et ce sont les mêmes sentiments que je ressentie. Je me culpabilise alors que ce n'est pas de ma faute. j'envisageais d'habiter avec lui ..... encore ce matin il a fait sa crise il me bloque me reproche .....

Dites moi où en êtes vous maintenant?

---

#### Audrey - 18/10/2021 à 09h07

Coucou  
Je suis l'auteur du témoignage.  
Depuis 5 mois il m'a quitté, suite à de nombreuses disputes autour de l'alcool, car lui complètement dans le déni. Depuis j'ai rencontré une nouvelle personne il y'a peu, mais mon ex revient... j'ai beau me dire qu'on s'engueulait toutes les semaines, que j'ai beaucoup pleuré, crier à cause de sa dépendance et nos disputes, et bien malgré tout il me manque... j'ai peur de craquer et de retourner avec lui... alors qu'en 5 ans de relation nous n'avons rien construit tellement j'avais peur de son addiction... je suis en colère envers moi-même d'être à deux doigts de craquer et de retomber dans cette spirale de l'alcool, car je sais qu'il picole toujours autant, et que pour lui c'est normal, mais moi malgré cela j'ai encore des sentiments 😞

---

#### Decue08 - 18/10/2021 à 10h41

Coucou Audrey,

En effet rien de facile lorsque l'on a encore des sentiments ....

Hélas le temps passe vite et après on se dit "que de temps de perdu à espérer ..."

Hélas je pense vraiment que personne ne change jamais réellement.

Pour ne pas gâcher ta relation avec lui tu as dû prendre beaucoup sur toi ... Et hélas lui ne s'est pas assez rendu compte à quel point cela t'avait fait du mal pour vouloir revenir ..

Protège toi au mieux pour garder ce qui est bon pour toi.

---

**Québécoise - 18/10/2021 à 11h57**

Bonjour Audrey,

Je te comprend! Ca me fache tellement qd je reste avec lui a m'engueuler.

C'est comme leurs addiction a l'alcool.

C'est ma dependance affective... etre attirer par la personne alors que la relation est toxique. Meme si je suis une femme independante...

Je fais une therapie pour defaire les noeuds emotionnel du passé qui me coince a reproduire des patern

...

Je pratique de nouvelle competences;

Mettre mes limites au manque de respect verbal, pas apres 3-4 avertissements.

Apres 1

Je quitte

En fds passé comme dans la pratique d'une nouvelle matiere a l'ecole , j'ai pas reussit. Mais j'ai appris que je dois faire attention a moi en tout temps et je commence a connaitre mes propre piege.

Manque de sommeil

Symptome pre-menstruel

Manque d'affection...

Et j'ecris ce qui me permet d'etre plus solide pour ses moments , bon sommeil , bien manger...

Ca l'air anodin mais je me suis oubliee ;(

Je reprend le controle de ma vie

Je t'envois pleins de discernement, c'est un travail de changer

Nos patern

X

---

**Audrey - 18/10/2021 à 12h55**

Coucou Québécoise,

J'ai aussi fait therapie pour ma dependance affective, mais faut croire que ça ne fonctionne pas beaucoup car il me manque toujours malgré la qualité médiocre de notre relation 😞

---

**Québécoise - 18/10/2021 à 22h23**

Bonjour Audrey,

Je ne sais pas qu'elle type de therapie tu as fait.

Pour ma part c'est pas pour avoir une belle relation que je le fais. Mais pour etre heureuse, apres si ma relation change t'en mieux si non je ne pense pas y rester. Au debut c'était pour ca, plus je vois que mon tchum ne veut pas se soigner plus je fais mon deuil de nous 2.

C'est son choix...

Dans la therapie que je fais, il y a plusieurs aspects.

J'ai appris les etapes du changement, il faut persister a pratiquer des nouveaux comportements pour que ca deviennent des facons de fonctionner. Notre cerveau veut retourner dans son mode connu , il resiste et l'exterieur aussi. Faut persister , meme si ca arrive qu'on rate , on accumule les pratiques.

Mon tchum est vraiment malade! Tres tres violent verbalement! Menacant parfois aussi, il me diminu...

Je continu de persister prc je crois au fond que je vaut bcp plus que ca! P-e pas avec lui, ca part de moi si j'accepte ca. Personne ne le merite.

Si ca t'interesse je peux t'expliquer un exercice qui m'aide , je le pratique bcp 😊

Lache pas , le bonheur c'est le travail d'une vie

---

**Xj4p4n - 19/10/2021 à 09h24**

Salut Auderey,

Si j'ai un seul conseil à te donner continu de le fuir le plus loin possible. Le manque n'est qu'un sentiments d attachement car on est fort attaché à eux.

Deux ans et quelques mois que j'ai eu le cran de le quitter. Cela a.ete compliqué au début mais sincèrement la vie sans un alcoolique est juste magnifique !

Cext long et dur de vivre normalement et je vois encore une psychologue à cause de mon ex mais je suis enfin libre de tout ça et je peux enfin vivre .

Accroche toi juste que ce sentiment est temporaire il va s envolée par contre supporter et vivre avec son alcoolisme cext malheureusement a vie.

Ne te prive pas de vivre, l amour reviendra dans ta vie et bcp plus fort et bcp plus intense et tu verras ça sera génial

---

### Profil supprimé - 03/11/2021 à 15h09

Bonjour,

je me retrouve dans beaucoup de vos messages...

J'ai moi même 34 ans, en couple depuis 8 ans, au début à distance je ne le voyais que le week-end,, à mon emménagement avec lui au bout de quelques mois je découvre son problème, qui s'empire au fur et à mesure des années. comme vous un homme adorable, et quand il a bu il en arrive à me dégouté, devient une loque (pas de violence ni rien) mais le ramasser dans sa pisse etc son des moments qui m'ont traumatisés... (j'utilise des mots "forts" qui traduisent mon traumatise). ma santé en pâtit, je suis loin de ma famille, de mes amis etc. J'ai tout quitté pour lui....

et là je n'en peux plus, il voit un addictologue mais au final le fait pour moi mais pas pour lui, on lui a retiré son permis, sa voiture est sous scellées, il ne gère rien à la maison, heureusement que nous n'avons pas d'enfants. JE l'aime plus que tout, c'est un amour de jeunesse, mais là ce midi je suis rentrée il était tombé un meuble a moitié cassé, mon ordi tombé (qui était sur le meuble) et explosé, il me dit avoir mal au dos mais ne veut pas voir le médecin ni les urgences, en me disant que je m'inquiète trop que du coup il va se lever juste pour me montrer que ça va... Bien entendu il avait bu, soit disant à cause du stress (il est en arrêt sous traitement anti dépresseurs, anxiolytique et épileptique)... et je reste alors que je me rends compte que ça me détruit... je ne sais plus quoi faire, d'un côté le quitter et de l'autre je sais qu'il ne tient que grâce à moi, qu'il risque d'essayer de se foutre en l'air.

Et je n'ai pas d'amis à proximité pour m'aider...

---

### Decue08 - 09/11/2021 à 18h29

Bonsoir Auderey,

C est le coeur lourd que j écris ce soir ... Après 3 ans a espérer j ai pris la décision de quitter mon conjoint il y a 2 semaines..

Il va prendre un appartement ...

Il est triste , moi dévastée ... Et ma fille de 9 ans triste de voir son beau père partir ...

Il me dit qu il essaiera de se soigner , de voir un psy .... Moi je n y crois pas ... Il faut dire que j entends ça depuis 3 ans sous notre toit .. alors seul dans un appart j y crois encore moins ...

Je suis tellement triste qu il n ait pas réussi à nous faire passer en priorité ..

J'espère moi aussi réussir à tourner un jour la page ... Pour le moment je suis juste dévastée de le perdre et je sais qu il va terriblement me manquer ..

Il n a jamais été violent ... Ne bois plus tous les jours (pour moi ....) Mais il est toujours attiré par les situations qui l amèneront a boire (moindre SMS d un ami pour le rejoindre boire "1" verre et c est mort ...)

Aujourd hui j espère juste me remettre rapidement et arrêter de me mettre à pleurer ...

J espère que tu tiendras le coup et ne retournera pas dans cet engrenage ...

---

### Pepite - 10/11/2021 à 17h38

Bonsoir DECUE09,

Votre décision n'est pas une fatalité ni gravée dans le marbre.

On peut se séparer et se remettre ensemble.

Vous êtes déçue et certainement en colère.

Profitez de cette distance pour respirer, pour donner un cadre sécurisant et apaisant à votre petite fille qui voit une maman qui décide de prendre soin d'elle-même et d'elle. Dites lui que son beau père est malade et que ses comportements sont dommageables pour lui, pour vous, pour elle. Dites lui que c'est pour cela que vous le laissez face à son problème qu'il doit affronter. Exprimez ce que vous ressentez et invitez la à parler de ses émotions.

Que lui conseilleriez-vous si c'était elle qui vivait votre histoire ?

Exprimez clairement à votre conjoint que votre départ est lié au malheur de votre couple et de votre famille qui est généré par l'alcool.

Par écrit peut-être ?

-Dites lui que vous avez besoin de recul pour réfléchir et que vous comprenez qu'il éprouve des difficultés à se faire soigner.

-Dites lui qu'il existe des solutions et qu'elles doivent venir de lui, que vous ne pouvez pas affronter son addiction à sa place.

-Dites lui tout ce que vous avez aimé dans votre histoire mais que vous ne pouvez pas poursuivre des liens d'attachement dans ce contexte.

-Dites lui enfin que vous croyez en lui.

Ne culpabilisez pas, mettez un cadre et des limites.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité

---

**Joyeuse triste - 10/11/2021 à 18h19**

Bonjour a tous, j'ai repris le fil de l'histoire. Ça me fais bizarre de relire vos post. Pour ma part depuis juin 2019 je suis enfin libre. Séparé matériellement de mon ex alcoolique. Je n'ai rencontré personne. Je me reconstruit petit à petit. Et jen suis à l'étape d'envisager de nouveau projet.

Tout ça pour dire qu'il faut se laisser le temps. On sombre, on se soigne, on se relève et on repart. Depuis 2019 je me sens revivre. J'ai beaucoup plus confiance en moi etc... chose que j'avais totalement perdu. Et mon ex a priori est beaucoup plus épanoui. Quelques fois il faut dire stop même si sur le moment cest pas évident. Bon courage à toutes.

---

**Yoli - 12/11/2021 à 00h36**

Bonjour

Cela fait 3 semaines que j ai quitté cette relation toxique il était très agressif verbalement.

C est vraiment pour moi car je l aime . Personne de mon entourage sait il était alcoolique car j ai honte d en parler. Est ce normal je sois amoureuse d' un homme alcoolique ? Je suis perdue mais je sais que cette relation mènera à nul part. Faut pas que j y retourne

---

**Pepite - 15/11/2021 à 17h23**

Bonjour Joli,

Vous aimez un homme, pas son addiction.

Ses comportements sont modifiés par la consommation d'alcool et cela fausse vos relations de couple.

Les blessures de la vie sont inévitables et le couple fait face déjà à des difficultés relationnelles qui sont surmontées lorsque chacun peut s'exprimer librement. Avec une addiction, rien ne se résolve. On subit.

La personne que vous aimez étouffent ses pensées avec l'alcool. Il a certainement du mal à s'exprimer, à mettre des mots sur ses maux.

Essayez de lui parler, ne le maternez pas. Encouragez le à s'exprimer sans jugement. Dites lui combien vous l'aimez mais que vous êtes malheureuse à cause de l'alcool qui pollue vos interactions.

Faites une introspection sur vous, sur vos attentes, vos projets, vos valeurs et faites vous confiance. Pour cela écoutez votre cœur et vos possibles.

Prenez soin de vous,

Pépité

@Joyeuse triste,

On se trompe parfois en faisant mais on se trompe tout le temps à ne rien faire.  
Il n'y a pas de progrès sans crise.

La mise à distance ou le recul permet de se recentrer sur soi et d'évaluer la relation plus sereinement.

Je comprends votre cheminement qui est en effet une solution sage.

Prenez soin de vous,

Pépité

---

**MelancolieJoyeuse - 18/11/2021 à 10h46**

Bonjour,

J'ai passé la matinée (alors que je suis sensée travailler) à lire vos posts....

Certains m'ont découragés d'autres m'ont donnés de l'espoir.

J'ai 26 ans et je suis en couple avec une personne de 35 ans.... Alcoolique, vous vous en doutez, sinon je ne serai pas là pour en discuter. Cela fait 3 ans que nous sommes ensemble. Et j'ai de suite était au courant de sa maladie, car il a été honnête avec moi et m'en fait part. Quoique... Il ne se dit pas alcoolique mais alcoolodépendant. Cela dure depuis bientôt 12 ans. Il a fait une thérapie de 10 ans, il connait sa problématique et travail au quotidien pour essayer d'évoluer.

Enfin bref, au début de notre relation, j'avais moi aussi des problèmes personnels et à force de discussions, d'échange et de bienveillance, j'ai entamé un travail sur moi.

L'année dernière il a entamé une cure. Il en est ressorti sobre. Mais 6 mois après (c'est à dire cet été) il a replongé. Au début raisonnablement et moi j'ai même pu l'encourager. Faire des apéros avec lui, lui dire qu'il gère bien son alcoolisme...

Au mois de mai, nous avons acheté un appartement dans une nouvelle région, après plusieurs mois de travaux nous y vivons enfin et c'est reparti comme avant.

Il accuse le chat (que nous avons adopté à sa sortie de cure) d'être responsable de son mal être....

Il me dit des choses comme "Tu ne m'a rien apporté en 3 ans, alors que moi tout ce que je t'ai appris tu pourras t'en servir toute la vie"...

Alors je me questionne tous les jours.... Suis-je si mauvaise que ça ? Est-ce qu'il a raison ? Suis-je la raison de ses malheurs ? Dans ce cas pourquoi sobre il veut faire des projets avec moi ?

Ivre, le me demande de faire un choix entre lui et le chat...

Lire vos témoignages m'a fait beaucoup de bien, surtout celui de québécoise. Il est important de prendre de temps pour soi et de ce protéger.

Je vis dans le doute de la moindre contrariété puisse le faire replonger. Pourtant il se soigne, il fait du mieux qu'il peut. Alors j'en arrive à croire que c'est moi qui suis néfaste pour lui.

Je n'ose pas prendre la décision de partir et pourtant je me sens comme un parasite.

Cela m'a fait du bien de vous écrire.

Merci !

---

**Auderey - 18/11/2021 à 14h17**

Coucou les filles

J'ai lu tous vos derniers messages, pour rappel j'ai du écrire ici il y'a 1 mois car j'ai toujours beaucoup de pensées pour mon ex alcoolique avec qui je suis séparée depuis 6 mois et avec qui je suis restée 5 ans. Alors que j'ai rencontré quelqu'un de nouveau depuis 2 mois...

C'est vrai que je n'arrive pas à coupé les ponts avec mon ex; on s'écrit encore mais je ne craque pas et je refuse de le voir.

@Québécoise, en faite j'ai fait une thérapie avec un psy et une autre avec un coach, et tu as raison le cerveau veut retourner dans le connu, de plus j'ai une grosse dépendance affective et manque d'estime qui fait que je suis sans cesse attiré par lui et la toxicité de la relation. Je suis preneuse de l'exercice dont tu me parles ! 😊

@Xj4p4n tu as raison, je ne dois pas y retourner, comme tu dis ça ne doit pas être de l'amour mais un attachement toxique..

@melancoliejoyeuse, je lis ton histoire et j'ai de la peine car ça me fait penser à mon ex qui aussi était méchant, rabaissant quand il picolait en me sortant aussi des choses comme « tu ne m'as rien apporté en 5 ans, tu sers à rien, t'es une merde... » j'ai passé 5 ans à essayer de le changer, j'ai tout essayé mais rien n'a changé. Tu dois te rendre compte que tu mérites mieux que d'être traité ainsi, un coup ça va super entre vous, un coup c'est la cata... j'ai vécu les montagnes russes pendant 5 ans c'est épuisant, tu mérites un amour paisible et sain.

Moi aussi je mérite un amour sain, mais c'est pas facile, je pense que nous ne restons pas dans des relations toxiques avec des alcoolique par hasard, nous aussi devons soigner une part de nous. J'ai même peur que ma nouvelle relation soit trop saine et que je m'ennuie.. c'est pas normal, bref, franchement j'ai beau avoir des sentiments sur mon ex ( ou un attachement) faut que je me remémore tous les jours toutes les méchancetés qu'il a pu me dire pour ne pas craquer, c'est vraiment une lutte.. une lutte contre une partie de moi même.. car mon cerveau retient que nos bons moments ! C'est chiant 😞

Courage les filles

---

**Pepite - 18/11/2021 à 15h35**

Bonjour Melancolie Joyeuse,

Il semblerait que votre concubin soit jaloux. L'est il ? Avez-vous des amitiés extérieures ?

Concernant l'alcoolisme, je pense, mais il faudrait qu'un modérateur le confirme, que l'abstinence avec l'alcool est la règle. L'apéro c'est donc avec des bulles dans l'eau.

Pour ma part je n'en bois pas du tout et je passe d'excellent moment avec mes proches ou amis qui ont été surpris au début mais qui ont diminué leur conso. C'est un mieux pour leur santé.

Il est temps de modifier sa culture. Avez vous entendu la campagne contre l'alcool ?

C'est un fléau non traité correctement malgré les recommandations de l'OMS parce que la pression économique est trop forte.

Vous décrivez des difficultés relationnelles. Peut-être qu'un peu de recul sur votre couple vous profiterait plutôt que de laisser les comportements s'envenimer. Qu'en pensez-vous ?

Pépité

**Decue08 - 22/11/2021 à 12h55**

Bonjour a toutes,

Je viens de lire les derniers messages ... Histoire de me conforter dans ma prise de décision de l avoir quitté qui n est franchement loin d être facile ...

Un grand merci pour tes mots @pepité ... Ils m ont fait du bien.

Il a maintenant déménagé dans un meublé ... Seul à 40 ans sans enfant ... Malgré un super boulot, une belle fille de 9 ans qu il aime et elle qui l adore, et moi qui aurait tout fait pour lui ...

C est dur car j ai conscience de le quitter finalement à cause d une maladie ... Qui certe m a fait pleurer trop de fois, et me pourrissait la vie ...

Il espère que l on continuera notre relation en ayant chacun son chez-soi ... Mais tout cela m affecte beaucoup trop pour y arriver.

Il aurait parlé avec son frère (de qui je suis également proche) de son problème psychologique et pense qu il y aurait un lien avec sa petite enfance ... J espère qu il fera les démarches nécessaires pour lui ... Et que j arriverai à me détacher pour aller mieux et aller de l avant ...

Bon courage a toutes .... Je sais au combien à quel point ce n est pas facile ...

L'alcool est un fléau de notre société car c'est une drogue légalisée finalement pour beaucoup de monde ...

J ai regarde l émission d hier soir sur M6 ... Comme c'est triste que les pouvoirs publics ne fassent rien réellement ...

---

**MelancolieJoyeuse - 24/11/2021 à 15h14**

Bonjour,

J'ai remarqué que ma réponse ne s'est pas publiée....

@Pépité : Je ne dirai pas que mon conjoint est jaloux, mais il est vrai que nous n'avons, ni lui ni moi, des amitiés extérieures. Nous venons d'arriver sur GAP et il est difficile pour moi d'aller vers les gens... C'est quelque chose que j'essaie de travailler depuis plusieurs années. Mes "vrais" amis n'habitent pas dans la région et c'est pareil pour mon compagnon.

A l'heure où j'écris ces lignes, la situation est moins catastrophique que la semaine précédente. Mon conjoint a pris des RDVs dans divers centres et la semaine prochaine il devrait commencer des anti dépresseurs. Il sait qu'il va mal et que l'alcool n'est pas une solution. Cela est très difficile pour lui de me faire vivre cela. Il se sent comme un boulet qui m'empêche d'avancer.

Je ne suis pas dans l'optique de le quitter, car malgré tout nous avons encore un bout de chemin à faire ensemble. Pour celle qui sont attirées par la spiritualité, nous sommes des âmes jumelles. Nous nous sommes rencontrés dans cette vie pour nous aider mutuellement à avancer vers notre chemin de vie.

@Audrerey ; Je te félicite de ne pas avoir flanché et d'être retourné au près de ton ex. Cela peut sembler contradictoire par rapport à mes paroles juste au dessus. Pourtant toi seule est la mieux placée pour savoir si ta relation était toxique ou non. Et surtout s'il est mieux pour toi que tu t'en détache.

Il faut savoir que l'alcoolisme fait souvent apparaître une relation miroir. Finalement ce que nous montre l'autre fait écho en quelque chose de profond en nous.

Par exemple, après une grande séance de médiation et je me suis aperçue que quelque part au fond de moi, je n'avais pas véritablement envi que mon compagnon sorte de sa dépendance à l'alcool car avec sa dépendance j'avais plus de facilité à me faire passer pour une victime et à remettre toute la faute sur lui plutôt que d'essayer de comprendre mes blessures.

Je suis vue par ma belle famille comme le "MESSI", celle qui peut sauver leur fils de cette souffrance et finalement avoir ce rôle me plaisait beaucoup.

Dans ma propre famille je suis vue comme le vilain petit canard encore le bébé à sa maman.

Alors finalement je n'étais pas prête à vouloir l'aider dans sa guérison car je n'étais pas prête à vouloir guérir ma blessure.

Je vous souhaite un toute un grand courage. L'alcool devrait être interdit et abolis car il est bien trop souvent la cause de nombreuses souffrances.

---

**Profil supprimé - 24/11/2021 à 16h35**

Bonjour les filles.

J'ai passé la journée à lire le fil de discussion et beaucoup de vos témoignages me parlent et me font échos.

J'ai 30ans et je suis avec mon cjt alcoolique depuis 13 ans. Nous avons ensemble un petit garçon de 4ans. Nous nous sommes rencontrés très jeunes.

Au début, il n'y avait pas problème d'alcool ou du moins je les voyais pas.

Il y a 6 ans il a fait un burn out à cause de son travail. Et tout a dégénéré. Il a commencé à boire certains WE, puis tout les weekend, puis parfois un peu en semaine, puis tout les jours de semaine et le WE.

Il y a 2/3 ans il a commencé à devenir violent dans ses paroles quand il avait bu, il s'acharne contre moi comme il dit.

Il est conscient que quand il boit, il me renvoie toute sa colère dessus. Par contre, il est dans le déni totale de son alcoolisme.

Il y a peu, il a commencé à boire sur son lieu de travail aussi, a rentré en étant bourré, a être dangereux pour son fils aussi (il est allé le chercher à l'école avec son camion de chantier sans siege auto ou moyen de sécurité pour le petit en étant alcoolisé).

J'avais pris la décision en juillet 2020 de le quitter suite à énième dispute sur l'alcool et après avoir été traité comme une moins que rien. Mais il est bien sur passé par la phase d'excuse en me promettant de ne plus boire et qu'il allait se faire soigner puis par la phase manipulation en me disant qu'il allait sombrer et qu'il ne se relèverait pas. J'y ai cru, je suis resté.

Mes amis, ma famille et maintenant la sienne connaissent son problème d'alcool. Ils ont essayé de lui parler pour certains. Mais il reste

dans le déni.

Vendredi, après une énième dispute parce qu'il avait bu, il s'en ai pris verbalement à notre fils en lui hurlant dessus, en lui faisant peur et en le faisant pleurer. Mais aussi à moi en me menaçant de m'éclater contre le mur. J'ai eu un déclic. Lui, dans sa phase d'excuse m'a promis ne plus boire sur son lieu de travail. Mais si il boit, c'est parce qu'il est stressé au boulot... J'ai l'impression qu'il tient cette promesse. Mais arrive à boire une ou deux bières le soir en arrivant à la maison. Soyons clair, je sais très bien que cette phase ne va pas tenir et que sous peu il va recommencer à boire en excès, à la maison et/ou sur son lieu de travail. Je me suis donc promis que lorsque cela arrivera, je prendrais mes affaires et celle de mon fils et j'irais me réfugier chez une amie. Et je ne reviendrais pas.

Voilà mon histoire, similaire à beaucoup d'entre vous.

Je vous souhaite beaucoup de courage.

Au plaisir de vous lire.

---

**Pepite - 26/11/2021 à 10h26**

Bonjour Charleyne33,

N'attendez pas qu'un drame se produise pour fuir.

Prenez du recul, de la distance sur votre couple pour vous sécuriser, vous et votre fils. 15 jours, 1 mois dans un milieu favorisant. Vivez pleinement le présent et concentrez vous sur le souffle. Lent à l'inspiration et long à l'expiration. Cela tous les jours ou avant un moment stressant.

Pendant ce temps, faites le point sur vos valeurs, vos attentes et vos projets de vie.

Ensuite exprimez lui en disant JE.

Dans tout cela, mettez de la douceur dans vos discussions en étant (essayant) bienveillante. Les reproches ne sont pas constructifs et ne résolvent rien.

J'espère que vote conjoint décidera de prendre soin de lui.

Bien à vous,

Pépité

---

**Marina7720 - 30/11/2021 à 02h50**

Quelle gratitude je ressens en vous lisant ce soir...

J'ai quitté mon compagnon avec qui j'étais depuis 2 ans, a cause de sa consommation excessive d'alcool. Selon ses dires je suis trop "sage". Je l'aime éperdument et l'inverse semble vrai. J'ai tenu 5 semaines et ce week end j'ai replongé. Nous avons parlé. Il est conscient de son problème avec l'alcool et pour ne pas me perdre il accepte de faire des efforts..... Mais en ce lundi, lendemain de ces si belles paroles, il me ment, me dit qu'il est bien rentre chez sa mère a 00h. Or, j'appelle sa mère et elle m'indique qu'il n'est pas rentré.... J'avais évidemment senti le mensonge, un téléphone coupé pour être injoignable et de la picole dans le bar dans lequel il travaille...

Des chances il en a eu des centaines. Celle ci était pour moi la plus importante, décisive même. Il savait qu'il y avait la séparation a la clé. Alors il a menti..... Mais je l'ai découvert !

J'ai 31 ans, une vie de famille a construire ! Aidez moi a ne pas retomber dans ses bras. Nous n'avons aucun avenir ensemble !!!

---

**Pepite - 30/11/2021 à 12h20**

Bonjour Marina,

Qu'avez vous ressenti après avoir écrit votre post ?

Qu'est ce qui vous attire chez lui ? La chair est sensible...est-ce donc cela ?

Pépité

---

**Marina7720 - 30/11/2021 à 21h36**

Je me sens tellement seule dans ce combat que vous écrire et attendre une aide ma conforté. Écrire me force à ne pas retomber dans ses bras bien que...

Ce qui m'attire chez lui, ce sont sa gentillesse, son humour, sa douceur et notre intimité

... Mais je déteste cette partie démoniaque alcoolique. Je la déteste tellement !!! Impossible d'avoir des projets avec lui.

Et subir ça, au lendemain de mots plus que beaux, .... A une projection a deux c'est terriblement douloureux.

C'est triste mais de lire que je ne suis pas la seule m'a aidé hier soir... Je me suis tellement reconnue dans vos propos.

---

**Pepite - 01/12/2021 à 09h51**

Bonjour Marina,

Vous êtes sous le charme de cet homme qui vous offre des moments de tendresse, de rêve et des relations agréables.

Vous pensez que l'alcool est le malheur qui vous empêche de réaliser vos projets.

Je crois que vous analysez parfaitement la situation sauf que ses intentions à lui semblent tronquées par rapport à vos échanges en aparté.

Pour avancer, vous n'avez pas d'autres solutions que de vous déconnecter quelques temps de ce Monsieur. Prenez du recul, de la distance afin de réfléchir sur cette relation et sur vos aspirations profondes.

Faites un point sur vos valeurs, vos projets et clarifier vos doutes qui pèsent dans votre relation.

Ensuite formulez lui clairement vos objectifs dans un moment favorable.. S'il tient à vous, il mettra tout en œuvre pour faire couple.

Qu'en pensez-vous ?

Pépité

---

**Decue08 - 25/01/2022 à 12h31**

Bonjour à toutes,

Je reviens ici pour relire vos posts et me convaincre d avoir fait le bon choix en octobre en lui disant de partir ...

Comment dit Pépité on ne tombe pas amoureuses de leur addiction mais de la personne...

Et la séparation est encore plus difficile ... Car oui moi aussi j' ai quitté l homme que j ai le plus aimé et avec qui je voulais faire ma vie ... Mais hélas son addiction me pourrissait la vie et m empêchait d avancer ..

Depuis 3 mois il essayait de me garder a distance en m envoyant des SMS toute la journée ...même banals ... Jusque là continuait à recevoir ma fille dans son appart car elle le réclame et lui aussi ...

Et dimanche il m annoncé avoir un flirt avec une ancienne collègue pour l aider à passer le cap ...

Moi qui commençait seulement à aller mieux je suis de nouveau complètement désespérée ... Il me manque , je l aime toujours mais maintenant il faut que je me fasse a l idée qu il faut tourner la page définitivement et couper les ponts ...

Chose encore moins facile avec ma fille que pleure de savoir qu il ne reviendra plus ...

Il voit de son côté un psy dans un centre d addictions, le problème viendrait de son enfance ... Mais il essaye de s en sortir et d avancer et sait que je ne pourrais pas refaire des projets sans avoir la certitude qu il serait soigné ... Et n étant pas sûr lui même d y arriver, préfère tourner aussi notre page tout en me disant qu il m aime comme au premier jour ..

L alcool aura eu raison de tout ... Comment une simple boisson peut être aussi importante ... ?

Je pense avoir aujourd'hui besoin d être suivi par un psychologue pour réussir à aller mieux, pour arrêter de pleurer autant ... Il faut que j arrive a me défaire de sa présence ...

Savez vous s il existe d avoir une prise en charge ?? Les psy coûtent malheureusement cher et je ne peux pas me permettre actuellement en étant seule maintenant avec ma fille ...

Merci d avance .... Et bon courage a toutes ...

---

**Pepite - 25/01/2022 à 15h52**

Bonjour DECUE08,

Je vous remercie de votre confiance et vous faites bien de solliciter les avis pour partager votre peine.

Vous pouvez contacter gratuitement par téléphone une psychologue via l'UNAFAM qui sont supers. Je ne sais pas où vous habitez mais des asso type "la porte ouverte" offrent une écoute qualitative.

Concernant les finances, un psychiatre est un médecin alors trouvez en un...bon et expliquez votre situation personnelle. Le mien par ex pratique un tarif préférentiel pour les personnes demandeurs d'emploi et autres avec tiers payant.

Renseignez vous aussi sur le site du ministère de la santé et de la solidarité qui prend(ra) en charge des consultations avec un psychologue lorsque la demande émane du Médecin traitant.

Ensuite, je viens de créer un post côté consommateur sur le jeu des alchimistes. Si cela vous tente, allez en lire le contenu qui pourrait vous aider.

Enfin, je vous invite à garder espoir et à vous remercier pour votre courage. Grâce à votre décision, vous faites avancer les choses.

Soyez en paix avec votre choix qui projette de nobles sentiments en lien avec un chemin de sagesse.

Je vous souhaite sincèrement que votre compagnon et vous même vous retrouviez autour de cet amour qui bat encore dans votre coeur. C'est possible tout comme peut-être que c'est un autre destin qui vous attend.

Quelle que soit l'issue, croyez en vous, en votre capacité d'illuminer votre vie.

Prenez soin de vous,

Pépité

**Joie - 25/01/2022 à 16h18**

Bonjour.  
C'est effectivement un combat. Chaque jour je le rappelle pourquoi je suis partie et ce que je ne veux plus.  
J'ai été beaucoup aidé par les groupe de soutien pour les familles de malade dépendant ( Al Anon), même si parfait il faut faire beaucoup de route. Pour moi au départ ça a été une vraie bouée.  
Je te souhaite de trouver en toi la force d'aller de l'avant, cette force nous l'avons tous en nous.  
Prend soin de toi.

---

**Lumina - 23/07/2022 à 12h59**

Bonjour à toutes, cela m'a fait beaucoup de bien de lire vos messages. Je ne sais pas si vous répondrez encore. Auderey j'espère que tu vas bien et que tu es heureuse dans ta nouvelle vie? Decue08 notre histoire se ressemble beaucoup, j'aimerais vraiment savoir où tu en es. J'ai un enfant de l'âge de ta fille, j'ai passé 2ans d'un bel amour avec 1 homme merveilleux mais dépendant à l'alcool même si je n'en n'étais pas sure avant de lire vos messages..car de l'alcool uniquement festif, jamais seul, pas tous les jours mais avec un changement de personnalité important.On devait emménager ensemble mais j'ai eu peur de la suite. Alors on s'est séparés. Mais c'est pourtant l'homme le plus bienveillant que j'ai rencontré. Ça fait mal.Je l'aime vraiment. Je crois que c'est mieux mais c'est dur de quitter quelqu'un avec qui les moments sans alcool étaient si beaux.Merci de me donner de vos nouvelles si vous lisez ce message.

---

**Marina7720 - 25/07/2022 à 10h33**

Bonjour Lumina,  
Je comprends tellement vos propos. J'ai été dans la même situation. De l'alcool festif et pas tous les jours .... Mais j'ai compris vache bcp de temps et de l'accompagnement que c'était de l'alcoolisme.  
Aujourd'hui je l'ai revu.... Il a diminué sa consommation en sortant moins. Ses analyses de sang sont meilleures.  
Je ne suis pas certaines d'être heureuse avec lui sur le long terme mais je dois lui laisser sa 101 chance.... Je me sens faible pq je lui en ai laissé bcp. Mais pour une fois les mots sont suivis des cartes alors j'ai envie d'y croire ????  
J'espère que le chemin ne sera pas trop dur pour vous. N'hésitez pas à en discuter et vous faire accompagner. Ca aide !  
Pleins de courage et de compassion

---

**Lumina - 25/07/2022 à 20h56**

Bonjour Marina, merci pour votre réponse. Ça me fait plaisir de pouvoir échanger avec quelqu'un qui est avec un homme ayant le même type d'addiction, cet alcool festif. Ça rend les choses presque plus compliquées car il y a beaucoup de bons moments sans alcool, ou l'on peut voir leur vraie nature adorable. Et même aujourd'hui j'ai dû mal à croire que ce soit de l'alcoolisme..Mais son comportement change tellement après avoir bu que ça me donne trop de doutes pour l'avenir. J'aurais peut-être dû l'accompagner, l'aider..il le mérite vraiment en plus. Mais je ne suis pas sure que ce soit mon rôle. J'ai envie de revenir vers lui tous les jours, son rire me manque. Je l'aime mais ça fait peur de continuer et de se retrouver encore dans la même situation dans quelques années. Vous êtes ensemble depuis combien de temps? Avez-vous déjà vécu ensemble? Merci par avance pour votre réponse

---

**Marina7720 - 26/07/2022 à 17h24**

Bonjour Lumina,  
J'aurai pu prononcer ces mots...  
Cet alcool festif est plus accepté en société et passe plus inaperçu de ceux qui ne sont pas dans le cercle proche de la personne alcoolique. C'est d'autant plus difficile pour nous, car on passe régulièrement pour des rabats joies.  
Je l'aime également beaucoup et ai envie de croire qu'il peut changer, pour lui et pour nous ... mais je reste prudente.  
Nous avons vécu ensemble 2 ans dont 6 mois sous le meme toit. C'est d'ailleurs à ce moment là que je me suis rendue compte de l'étendu du problème. Avant cette date, je connaissais le problème mais certaines soirées ou consommation m'étaient cachées (volontairement ou non).  
Je n'ai aucun conseil à vous donner car j'ai moi meme fait fi de l'ensemble des conseils que mon entourage m'avait donné...  
Je vous souhaite beaucoup de courage, car nous en avons vraiment besoin pour affronter cette situation si complexe !

---

**Lamiss123 - 01/08/2022 à 00h08**

Bonjour les filles

Je suis dans la même situation que vous je suis avec mon conjoint depuis 11 ans , il a perdu sa mère a l âge de 12 ans ( a cause de l alcool ) et à très vite plonger dans la drogue après la naissance de notre fils je lui es poser un ultimatum nous ou la drogue il a donc tout arrêter malheureusement pour mieux plonger dans l alcool . Je commence à être vraiment à bout il dit vouloir s en sortir mais ne fait rien pour je ne sais plus quoi faire pour lui , pour nous ....

---

**Auderey - 01/08/2022 à 09h49**

Bonjour les filles je suis l'auteur de ce groupe d'échanges.  
Aujourd'hui ça fait presque un an et demi que nous sommes séparés, je pense encore à lui. Mais je crois que j'ai une certaine dépendance affective à soigner. Je crois qu'il n'y avait pas une semaine où j'avais pas la boule au ventre à me demander si il allait être bourré en franchissant le seuil de la porte, son impulsivité qui grandissais avec l'alcool, cette impression d'être celle qui porte le couple.. ce n'étais pas une vie .. j'ai essayé pendant 5 ans mais il restait dans le déni en me traitant de rabat joie.  
Aujourd'hui j'ai refais ma vie et je vous la différence, j'ai un « homme » et pas un gamin que j'avais envie de sauver avec sa fragilité et ses problèmes d'alcool.  
Je pense toujours à lui mais je me ressaisi en me disant que j'ai à assez perdu de temps et que je ne pouvais pas vivre avec cette boule au ventre permanente...

---

**Marina7720 - 01/08/2022 à 10h15**

Bonjour Auderey et félicitations !

Quel courage ! Et quelle réussite qui réchauffe le coeur.

Cets incroyable la façon dont nous sommes dépendantes nous aussi de ce genre de personnes. Il doit y avoir un lien.

Nous avons toutes plus ou moins les même mots et je vous comprends comme si c'était moi qui les prononçaient...

Pour ma part, je le revois car il a diminué sa consommation, il m'a montré les prélèvements sanguins qui en attestent, je le crois sincere dans sa démarche mais je ne baisse pas la garde pour autant.

J'espère que ma vie future sera belle et pas ponctuée de doutes, peurs et pleurs ????? merci a toutes pour votre aide si précieuse

---

**rooli - 16/11/2022 à 14h35**

Salut Audrey et les autres,

Nous sommes toutes dans le même cas.. mais je suis la plus vieille ! J'ai 36 ans, j'ai enfin eu le courage de me rendre à l'évidence.. il ne changera jamais. Je l'aime énormément sobre.. mais tout comme vous il est horrible en ayant bu. Il a conscience de son problème et fait des choses pour se soigner. Il avait tenu 3 mois sans boire mais quand il a rechuté a nouveau je n'ai pas supporté. Il m'a fait vivre de tellement mauvaises situations (hontes en soirée avec des amis, ramené par les flics un soir, hontes avec les voisins.. ) je n'en pouvais plus et d'ailleurs j'avais de gros problèmes pour dormir, tellement flippée qu'il fasse des conneries. Nous envisagions d'avoir un enfant ensemble, car nous nous aimons depuis 4 ans. Avec le recul je me dis, heureusement que je n'ai pas impliqué un petit être dans ce problème ! J'aurai été encore + prisonniere. Je me sens bcp mieux depuis qu'il est parti même si je quand je repense à toutes ses qualités, sobre, je suis hyper mal. Je repense aux bons moments, au quotidien si chouette quand il ne buvait pas. Puis je me rappelle l'angoisse de ne pas savoir comment j'allais le trouver en rentrant du boulot, tout ce qu'il ma dit d'extrêmement méchant sur moi, mes amis, ma famille ... Comment il a passé son temps à me rabaisser quand il avait bu... Bref, je suis mieux sans lui. C'est vrai que c'est injuste pour lui qu'il ait cette maladie, mais en même temps je ne peux plus rien faire pour lui. La chose importante à considérer également c'est que nous les aimons sobres mais cet état d'ébriété, ils l'ont souvent et ça fait partie d'eux. Cela fait bien partie de cette personne dans son tout.. je ne sais pas si cest tres clair mais longtemps je me suis dis que c'était 'un autre lui', que lui, le vrai, je l'aimais à la folie... Seulement cet état fait partie de lui 😊

Désolée j'écris un roman ! Encore une chose, personnellement je me suis complètement voilée la face pdt 3 ans sur sa maladie, je pensais pouvoir l'aider, je pensais que notre amour aurait raison de cette merde. Maintenant je me rends compte comme il a dépassé les limites, comme je me suis laissée faire. Je travaille sur moi pour ne plus jamais laisser passer ces choses inacceptables, et avec n'importe quel prétexte ! Pour ce qui est des enfants.. je ne perds pas espoir, je vais tout mettre en œuvre pour que ça soit possible et essayer de trouver une personne sur qui je peux compter, qui me soutienne, plutôt qui ne m'enfoncé.

Courage les filles, tenez bon, personne ne mérite de vivre ça  
Carole

---

**Ena24 - 20/11/2022 à 20h22**

Bonsoir à toutes, je viens de lire attentivement vos publications. Et mon Dieu que je me reconnais dans vos témoignages. Je suis si triste et désemparée aujourd'hui.

J'ai 33 ans et mon compagnon 42, nous avons formé une famille recomposée, je savais qu'il avait eu des problèmes d'alcool par le passé mais il était sobre depuis 8 mois quand je l'ai rencontré et avait l'air sur la bonne voie.

Sauf que... il a fini par craquer voilà presque 1 an. Et en 1 an il m'a fait vivre l'enfer de l'alcoolisme, comme vos (ex)conjoints c'est un homme extraordinaire mais quand il a bu il devient méchant verbalement, il me dit des horreurs, il me cherche sans arrêt même si je vais dans une autre pièce et pas plus tard que jeudi soir il voulait se battre avec moi... (évidemment je ne suis pas entrée dans son jeu et il n'a pas été violent physiquement mais j'ai eu peur).

Tout son entourage veut l'aider, sa sœur, son père, même son ex femme (avec qui je m'entends bien et qui était partie pour ça a l'époque...) mais lui ne veut plus, il est résigné et dépressif. Du fait de ses frasques des dernières semaines il vient de perdre la garde de ses enfants provisoirement (garde alternée), et je comprends son ex femme. Mais même cette situation ne le fait pas réagir, il est encore plus déprimé et défaitiste, plus rien ne lui donne envie de se battre, ni ses enfants, ni moi, rien.

Il ne veut plus voir personne et disparaître, ce qui est d'autant plus dur c'est que mes enfants sont là eux... et c'est insupportable pour lui de voir les miens et plus les siens.

La seule perspective qui se profile à moi est de devoir déménager.

Ça me fait tellement mal, car malgré tout le l'aime tellement, depuis notre rencontre j'étais sûre d'avoir trouvé l'homme de ma vie. Il m'avait même demandé en mariage, moi qui pensait ne jamais me marier j'ai accepté sans hésitation car je l'aime profondément (ce n'est plus d'actualité évidemment).

J'ai l'impression que je ne vais jamais réussir à surmonter cette séparation, ne plus le voir, ne plus savoir comment il va, ne plus voir ses enfants (je les aime et les élève comme les miens), mes enfants l'aime énormément aussi (les phases agressives se déroulent souvent soit quand ils dorment soit quand ils ne sont pas là) et nos enfants se considèrent comme des frères et sœurs, cette séparation des enfants et dure à vivre pour eux même s'ils se voient tous les jours à l'école.

Ce soir je me sens extrêmement mal, perdue, angoissée et nulle. Je sais que je n'y suis pour rien, pourtant je culpabilise...

Je ne sais pas ce que j'attends avec cette publication, si ce n'est un peu de soutien peut être...

Merci à celles et ceux qui m'auront lue.

---

**Marina7720 - 21/11/2022 à 15h54**

Bonjour,

Après avoir beaucoup partagé ici avec vous, je vis a nouveau !

Avec mon ex compagnon alcoolique, j'étais anxieuse H24. Je suis aujourd'hui avec un homme qui n'a pas tout ces problèmes et j'apprends ce qu'est la vie saine et sereine. Quel bonheur !

J'avais oublié ce sentiment de confiance, lâcher prise, bien être....

J'ai cru ne pas arriver à surmonter cette séparation moi aussi.... Je suis retombée dans ses bras de nombreuses fois mais en dépit de tous les efforts qu'il faisait le lien était rompu à tout jamais. Les seuls moments où je me sentais accomplie étaient ceux en sa compagnie et tout le reste du temps je stressais (sans raison souvent mais le cerveau assimilait cette absence à tout ce que j'avais vécu auparavant).

Aujourd'hui, je vis !

Alors écoutez vous, retombez si vous en avez besoin mais pensez à vous, à vos enfants si vous en avez, à ceux à venir qui ne méritent pas de subir ça !

Je vous envoie tout mon courage ! On s'en sort !

---

#### **Ena24 - 21/11/2022 à 16h27**

Merci Marina7720 pour votre message plein de positif. J'avoue qu'aujourd'hui j'ai du mal à imaginer ma vie sans lui, je l'aime à la folie (c'est bon terme...) et en même temps je ne mérite pas de vivre ça. J'ai pris la décision de partir de la maison sans le quitter dans un premier temps. Je suis à la recherche d'un appartement et je lui ai dit qu'il y sera le bienvenu s'il a besoin de moi pour le soutenir dans un vrai changement et que si ce n'est pas le cas alors il restera chez lui.

---

#### **Auderey - 21/11/2022 à 18h11**

Bonjour à toutes, je suis l'auteur de ce groupe.

Ma publication date de quatre ans maintenant, quand je vous lis je vous comprends tellement. Surtout cette impression de regrets car il est une personne tellement merveilleuse quand il n'a pas bu, mais comme le disait une d'entre vous il faut intégrer que son alcoolisme fait partie de lui. C'est très dur.

J'ai essayé de le faire changer pendant cinq ans, en vain. Aujourd'hui ça fait plus d'un an que je suis avec une autre personne, et je revis, plus de stress, l'harmonie, le calme, les projets..

Il m'arrive souvent de repenser à mon ex alcoolique, je crois que j'ai des choses à travailler encore sur moi, des blessures, de la dépendance affective.. Cela fut très dur pour moi de me détacher, Mais quand je me surprends trop penser à lui, je me ramène à la réalité en me disant que ce n'était pas une vie, à part une vie de conflit perpétuel, de stress, et oui quelques bons moments, mais mais il ne faut pas se contenter de ça seulement, et je me rappelle de cette façon de me dénigrer, de mal me parler, de m'insulter qu'il pouvait avoir quand il avait picolé. Aujourd'hui je suis avec un homme tellement respectueux, je me rends compte que ce que j'ai vécu avec mon ex n'est pas normal, toxique.. Je vous souhaite beaucoup de courage, on ne peut pas les sauver, il faut d'abord se sauver soi-même

---

#### **Marina7720 - 21/11/2022 à 18h38**

Félicitations Ena24 pour cette décision tellement dure à prendre. C'est un super entre deux pour toi et pour lui !

Je lui souhaite de se rendre compte que tu es une belle personne (sans te connaître, on le ressent dans tes propos et dans tout ce que tu as mis en oeuvre pour l'aider.)

Ne te juge jamais si tu "flanches" , ça fait partie du processus mais rappelle toi que tu as pris cette décision pour te sauver toi à défaut de pouvoir le sauver lui

Pour ma part dans la transition je me suis faite accompagnée par un psychologue du csapa.

---

#### **Ena24 - 22/11/2022 à 10h38**

Bonjour et merci Audrey et Marina7720, je vais visiter un appartement cet après-midi, c'est très difficile mais je dois me protéger et protéger mes enfants malgré tout l'amour que j'ai pour lui.

Ça me brise le cœur car il ne croit pas que je vais partir, il continue de parler de choses qu'on pourrait faire dans la maison, de la voiture qu'on devait acheter, etc. C'est d'autant plus dur quand il est sobre depuis 5 jours comme aujourd'hui mais je sais qu'il arrive au bout de ses capacités à tenir et il va recraquer.

Je suis contente pour vous que vous ayez trouvé un homme sain et respectueux. Je suis encore dans la phase où je pense que je peux le sauver tout en étant consciente qu'il ne peut que se sauver lui-même.

Sinon j'ai déjà eu 2 rdv au csapa, je me suis sentie écoutée mais toujours aussi démunie en ressortant.

---

#### **Mans16 - 02/12/2022 à 22h08**

Bonsoir,

J'ai lu attentivement tous vos messages qui m'ont beaucoup parlé. J'ai vécu le même cheminement. Comme vous, j'ai 32 ans et pas d'enfant.

\*Je me suis aperçue de son alcoolisme au bout de 6 mois maximum. J'avais établi des limites qui n'ont jamais tenu en habitant ensemble.

J'ai toujours été le problème de notre relation. Enfin d'après lui. Il m'a beaucoup remise en question car il est dans le déni. C'est son seul "vice" à part ça il est responsable. Donc de quoi je me plains?! C'est moi qui exagère et qui en demande trop.

Nous avons eu des tonnes de conflits à propos de ça et de son irresponsabilité quand il boit, qu'il conduit et qu'il est avec sa fille... La confiance s'est brisée et je suis devenue co-dépendante, avec une anxiété et une inquiétude complètement excessives. Je suis devenue irritable ultra contrôlante, à fleur de peau... Je me suis fait peur dans mes réactions.

Nous enchainions des très bons moments car je l'aime et que nous nous entendons bien en temps "normal" et puis des très mauvais moments car nous n'avions plus aucun recul sur nos incompréhensions. Il a décidé d'ouvrir une énième bouteille alors que je l'ai menacé de partir s'il le faisait. Il l'a évidemment fait car qui suis-je pour le contrôler ainsi ?

Je suis partie au bout de 7 mois de vie commune et 2 ans de relation. Je pensais qu'il aurait un déclic. Mais pas du tout. Il se sent soulagé car nous sommes "incompatibles". Aujourd'hui cela fait plus d'un mois que nous ne vivons plus ensemble. Mais nous nous voyons que pour passer des bons moments ensemble sans tension, sans amertume... sans être vraiment ensemble. Il me manque je suis tellement triste que nous en soyons arrivés là. Mais j'essaie de me reconstruire et de prendre du temps pour moi...

---

**Marina7720 - 05/12/2022 à 18h54**

Bonsoir Mans16,

C'est incroyable comme votre situation ressemble trait pour trait à la mienne... Je vivais avec le même homme que vous ?

La remise en cause, l'irritabilité, l'incompréhension et les réactions qui ne nous ressemblent pas.... Je suis atterrée. Ça nous détruit tellement, nous les conjoints....

Moi aussi je suis passée par cette phase, on se voit sans être ensemble juste pour les bons moments. Mais malheureusement les soirs où vous n'êtes pas ensemble il est peut être en train de boire.

Pensez à vous ! Vous êtes la personne la plus importante de votre vie. Et sachez que sans eux, la vie paraît difficile mais c'est tout l'inverse, elle est plus douce, plus simple, plus belle !!!!!!!

Je vous envoie tout mon courage

---

**Mans16 - 05/12/2022 à 19h50**

Marina7720, vous m'avez fait rire avec votre remarque ! Etait-ce le même ? Il manquerait plus que ça...! Ahah

Combien de temps êtes-vous passée par cette phase de se revoir uniquement par plaisir ? Est-il revenu vers vous ? Y a-t-il eu des changements ?

J'essaie de m'ouvrir à d'autres possibilités, mais je reconnais qu'au fond de moi, j'aimerais qu'il revienne avec un déclic. C'est fou cette obsession que nous avons pour ce fameux déclic....

---

**Ena24 - 05/12/2022 à 21h12**

Bonsoir Mans16, déjà bravo à vous d'avoir réussi à sauter le pas ! Ici j'ai visité comme prévu deux appartements mais je n'ai pas donné suite. En plus il dit être motivé, il a repris rdv chez le psy, au csapa une fois seul et une fois avec moi. J'ai envie d'y croire, tellement envie d'y croire, mais j'ai cette petite voix au fond de moi qui me dit c'est encore une illusion... il a recraqué brièvement depuis mon dernier message mais sans être méchant avant de se reprendre et donc on est à nouveau au 4ème jour, quand le manque le rend désagréable....

Je me sens toujours perdue et triste. Tout en l'aimant toujours évidemment.

Mans16 je comprends tellement votre situation et le manque de lui. Je vous apporte tout mon soutien même si je suis moins avancée que vous dans les démarches... Ça fait du bien de se sentir comprise.

---

**Marina7720 - 06/12/2022 à 09h30**

Man16,

Je l'ai quitté en novembre 2021. Jusqu'à fin avril on a continué à se voir, réessayé de trouver un terrain d'entente. Il a pris un appartement.

Après une très grosse dispute et des doutes incessants de part et d'autres on a décidé d'arrêter de se voir, de se contacter... Je l'ai bloqué de partout, messages, réseaux sociaux appels... Mais en juillet 2022, après 3 mois, il m'a envoyé un colis et m'a écrit des mails... Pour me dire que c'était bon, qu'il avait changé, qu'il avait enfin compris, que j'étais la seule à avoir tenté de l'aider, que j'étais la femme de sa vie.... J'y ai cru à juste titre car en effet j'étais redevenue sa priorité ! C'était chouette mais en moi quelque chose était cassé à jamais. J'étais dans l'hypervigilance quand même, l'hypercontrôle. Je me sentais mal quand il n'était pas avec moi, j'envisageais le pire. Quand nous étions ensemble c'était magnifique mais des qu'il partait j'étais mal....

Fin octobre j'ai décidé que c'était trop pour moi. Trop lourd, trop dur, trop contraignant. Je lui ai annoncé notre réelle séparation. Il n'a pas bronché. Il sentait bien qu'on ne pouvait pas continuer comme ça..

Il se sentait enfermé par cet hypercontrôle et moi je ne pouvais pas lâcher....

On est tellement attaché à eux qu'on ne peut qu'espérer. Au fond, j'ai encore beaucoup de sentiments pour lui et s'il revenait j'aurais du mal à le repousser mais vraiment la vie est plus belle loin de tout ça je vous le promets. Ne perdez pas espoir ! On peut y arriver.

J'aimerais tellement vous aider comme j'aurai aimé être aidé quand j'ai été à votre place il y a un an....

---

**Marina7720 - 06/12/2022 à 09h33**

Ena24,

Je vous souhaite beaucoup de courage dans ce cheminement que vous mené tous les deux.

Gardez l'espoir si c'est votre conviction mais ne vous oubliez pas ! Pensez à vous avant tout chose ! Vous n'avez pas le droit de souffrir à cause de lui, vous n'avez pas le droit de vous rabaisser à cause de lui... L'aide que vous lui apportez prouve que vous êtes une superbe personne n'en doutez pas et privilégiez vous ! Vous ne pourrez jamais regretter d'avoir pensé à vous !

---

**Chloe12 - 29/01/2023 à 13h54**

Bonjour à toutes,

Je viens de lire le fil de discussion et je me reconnais dans beaucoup de situations.

J'ai 34 ans, cela fait 3 ans que je suis avec mon conjoint, il a 35 ans et a un problème avec l'alcool, pas d'enfants.

Je suis depuis des semaines à retourner toute la situation dans ma tête, à en parler autour de moi, tout le monde me pousse à le quitter

mais je n'y arrive pas, je me raccroche toujours aux jours où la relation se passe bien. Je me dis "bon j'attends de voir les prochains jours comment ça se passe et je prends une décision" mais rien n'y fait, j'attends encore et toujours qu'il fasse quelque chose de pire, alors qu'il s'en est déjà passé énormément et que j'ai accepté et encaissé.

Je me suis aperçue très rapidement au début de la relation qu'il avait un problème avec l'alcool, mais j'ai occulté le problème en me rattachant à sa personnalité, car comme vous lorsqu'il est sobre, il est très bien ! Enfin très bien... il est gentil avec des qualités mais j'ai l'impression qu'il se laisse aller complètement...

Pour expliquer, il travaille de nuit, les jours où il travaille il réussit à ne pas boire, mais lorsqu'il est en repos, à savoir tous les 4 jours de travail, dès le soir il commence à boire. Il dort toute la journée qu'il travaille ou non, donc je suis tout le temps seule, la nuit et la journée, on ne fait pratiquement plus rien ensemble, et lorsqu'il est en repos, il n'hésite pas à me laisser seule à la maison pour sortir et picoler, et rentrer très tard, parfois pas avant 8h du matin...

Il a déjà eu une phase où il était tellement ivre qu'il n'a pas réussi à trouver la porte de l'appartement et a dormi devant la porte du voisin au sol... une autre fois où il m'a forcé à aller au resto avec lui alors qu'il était déjà ivre depuis l'après-midi, il dormait sur la table au resto, j'ai eu la honte de ma vie... mais c'est moi la méchante, je lui casse les c\*\*\*\* pour rien, on n'est sûrement pas compatible, j'en passe et des meilleurs, insultes également, me rabaisser devant les autres etc. Il ne m'a jamais frappée forte heureusement !

Ses amis qui ne sont à mon sens pas des amis, l'entraîne là dedans, et c'est également moi la méchante à leurs yeux.

J'appréhende chaque jour de repos en me demandant comment ça va se passer, dans quel état va-t'il finir, à m'inquiéter pour lui car il conduit lorsqu'il boit. Il est dans le déni complet, pour lui tout est normal, il n'a aucun problème, il décompresse juste de sa semaine de travail et je l'empêche de vivre...

J'ai déjà essayé de l'aider et de lui faire prendre conscience du problème en faisant intervenir deux collègues/amis à lui et sa mère.

Les deux premières fois ont fonctionné 3 semaines, 3 semaines sans alcool, où il se reprenait en main, sport etc, et ensuite petit à petit il a replongé dedans... maintenant il ne veut plus rien entendre de personne, il a dit très clairement à la 3ème personne qu'il n'arrêterait pas de boire car pour lui il ne fait rien de mal.

Voilà je suis désolée pour ce roman mais j'en avais besoin...

Merci à celles/ceux qui auront le courage de tout lire.

Je suis dans une impasse, si vous avez des conseils je suis preneuse... comme je disais, je me raccroche aux jours où il est normal et où ça se passe "bien" et j'oublie tout le reste.

Belle journée à vous et courage à celles/ceux qui sont dans le même cas

---

### **MelancolieJoyeuse - 30/01/2023 à 10h34**

Bonjour Chloee12,

Bons nombres de personnes ont écrit sur ce fil avec une histoire proche de la votre... Et il n'est jamais simple de se sortir de cette impasse comme il n'est jamais simple de se sortir de l'alcool quand on alcoolique....

Votre conjoint est la seule personne qui peut faire le choix de se prendre en main pour se sortir de là... Et pour vous, c'est la même chose... Vous ne devez pas vous sentir responsable de ses actions ni penser qu'il va changer pour vous. Par contre, vous êtes responsable de votre situation et c'est à vous de décider si elle vous convient ou non.

Déjà, écrire ce sur fil est une 1ère étape qui, je pense, vous apportera du soutien.

Ne vous attendez pas non plus à un déclic parce que vous le quittez... Malheureusement, ça ne fonctionne pas comme ça et votre culpabilité pourrait être pire.

Encore une fois, vous n'êtes pas responsable de ses actes et de ses paroles.

---

### **Marina7720 - 03/05/2023 à 01h34**

Bonjour à tous,

Je reviens lire quelques témoignages après des mois d'absence ici. Moi aussi j'ai replongé.... Replongé dans les bras de celui qui m'a fait tant souffrir à cause de l'alcool. J'ai rencontré une personne formidable il y a six mois mais rien à voir avec celui qui fait battre mon cœur...

Je n'ai pas revu mon ex alcoolique mais je pense à lui jour et nuit. Il me manque. J'idealise probablement les moments avec lui. Revenir ici était pour me remettre les idées en place. Oui je l'aime encore, mais si je retourne avec lui je vais souffrir à nouveau.... En outre, il est probablement accompagné par une personne plus "cool" sur sa consommation.

Bref. J'avais besoin de me replonger dans ces moments douloureux de ma vie, où j'écrivais sur ce forum !

J'espère que vous avez tous et toutes trouvé la solution idoine.

---

### **Ena24 - 03/05/2023 à 10h30**

Bonjour Marina7720, je vous envoie tout mon soutien ! Je me mets à votre place car mon conjoint est aussi l'homme de ma vie et je n' imagine pas ressentir cela pour un autre.

Visiblement il consomme toujours de l'alcool ?

Ici depuis mon dernier message il y a beaucoup de mieux. Il a vraiment eu très peur de me perdre, de perdre ses enfants, et il est sobre depuis le 3 décembre, 5 mois donc aujourd'hui. Il est suivi pour sa dépression en parallèle et on va dire que ça va vraiment mieux depuis mi-mars, décembre janvier février ont été extrêmement durs, le manque, la dépression, les médicaments. Mais je retrouve doucement l'homme qu'il est réellement, il y a encore des jours difficiles pour lui, des jours où elle (la bouteille) lui manque mais on en parle beaucoup et ça l'aide à surmonter ce passage. Rien n'est gagné car il a déjà arrêté 2x 8mois avant qu'on se connaisse, toutefois j'ai terriblement envie d'y croire. Je suis dans une phase où je lui fait confiance vis à vis de l'alcool donc c'est bien pour lui et pour moi. Je vous souhaite sincèrement à vous toutes qu'un jour les hommes de vos vies puissent prendre ce chemin.

En attendant je pense fort à vous, à nous, les femmes et les hommes qui partagent la vie d'une personne victime de cette terrible addiction.

---

### **Valentina - 05/05/2023 à 12h37**

Bonjour à toutes,

Je pense que la seule question essentielle est "de quoi ai-je besoin" ?

D'une relation sereine, stable, de confiance, de respect. L'amour ne fait parfois pas tout. On ne peut pas sauver quelqu'un malgré lui. J'ai vécu 3 ans en tout avec un homme plus jeune ayant beaucoup de copains, de connaissances, de relations, bref de nombreuses occasions de boire un verre. Et quand on est jeune, on est festif. J'en suis tombée folle amoureuse. On était toujours ensemble, enfin la semaine où je n'avais pas mes enfants, et notre relation était festive, excessive. J'avais besoin à ce moment de ma vie de lâcher prise. Je m'alcoolisais aussi quand on était tous les 2. A ce moment là, je voyais bien qu'il consommait beaucoup mais un buveur social n'est pas un buveur solitaire.

Au bout d'un an et demi, une soirée avec un autre couple à laquelle il est arrivé déjà alcoolisé, et lors du repas, la perception que l'autre homme me draguait. Il s'est levé de table sans rien dire pour partir, je l'ai suivi lui demandant ce qu'il avait et là, il m'a insultée en me tenant fermement par l'épaule, quasiment au niveau du cou. J'ai eu la peur de ma vie. Je lui ai ramené ses affaires dès le lendemain. Il m'a appelé, pleurait au téléphone. C'était hors de question pour moi de lui pardonner, on avait atteint un point de non retour.

7 mois de séparation, je vois une psy car je traverse une période difficile pour d'autres raisons. Elle me dit que je dois m'autoriser à le revoir pour faire le point. Ni une, ni deux, je l'appelle. On se revoit. On s'aime toujours autant. Il me fait la cour, boit moins. On discute. Bref un an et demi de relation nouvelle, sur de nouvelles bases mais où l'alcool est présent. Et l'histoire se répète. Une soirée normale, apéritif et vin à table (il avait peut être consommé avant), retour à la maison vers 2h. On croise mon fils ado qui rentrait d'un anniversaire. Il monte se coucher, on emboîte le pas derrière lui quelques minutes plus tard. On sent une odeur de joint (ok mon fils a fumé, je ne cautionne pas. Il a perdu son père il y a 2 ans, ça n'excuse pas mais c'est parfois dur pour lui et il est suivi chez un psy, il y a des situations qu'on ne règle pas en quelques jours).

En tout cas, ça ne justifie pas les gestes de mon compagnon. Il a débarqué violemment dans sa chambre, lui a hurlé dessus avant de le gifler. Ils en sont venus aux mains. Ça s'est calmé car je criais d'arrêter, ma fille et son copain ont été réveillés. J'ai ramené mon compagnon chez lui et pour moi, la séparation s'est imposée. J'étais dans le déni les 2 premiers jours, j'ai cherché des solutions, retourné l'histoire dans tous les sens mais il n'y avait rien à récupérer. Alors l'amour ne fait pas tout.

Je ne veux pas vivre en étant sur la défensive. La première fois n'engageait que moi. Je dois sécurité et protection à mes enfants et à moi-même. L'excuse du "on s'aime" est une fausse excuse.

Cette séparation date d'il y a 2 mois. Ce n'est pas toujours facile. On ne se souvient que du bon et on oublie le reste.

Mais j'y ai gagné une ambiance plus détendue chez moi. On se parle beaucoup avec mes enfants, surtout avec mon fils.

Alors oui, je me sens parfois seule même si je ne le suis pas vraiment, mais j'ai le sentiment que c'était la meilleure décision même si elle s'est imposée.

On ne peut pas faire changer quelqu'un malgré lui, on ne peut que prendre les bonnes décisions pour soi.

Prenez soin de vous.

---

#### MelancolieJoyeuse - 05/05/2023 à 15h40

Bonjour à toutes,

Oui je rejoins le discours de Valentina.... L'amour n'excuse pas tout, et avant il faut savoir ce que l'on tolère pour soi dans son quotidien.

J'avais déjà écrit sur ce fil, me plaignant de mon conjoint car je ne me sentais pas respectée lorsqu'il buvait. Depuis j'ai compris : je ne peux pas le blâmer d'être responsable de ma situation. J'ai fait le choix de rester. Il a fait le choix d'entreprendre une cure en 2021. Il a rechuté en octobre 2021 et j'ai fait le choix de rester. En janvier 2022 il a de nouveau arrêté. Nous consommons ensemble de manière occasionnel. Il y a un mois, lors d'une soirée, cela s'est mal terminé. Pour lui comme pour moi.

Et pourtant, nous sommes toujours ensemble, parfois les souvenirs du passé reviennent mais nous permettent de nous retrouver plus fort. Je connais toutes ses failles, il connaît les miennes. Ensemble nous nous élevons pour un futur plus radieux mais j'ai accepté que l'orage pointe parfois son nez. Comme lui accepte mon SPM parfois compliqué.

C'est mon choix car il me correspond.

Marina7720, je pense que ton cas n'est pas rare... Après 5 ans avec l'homme de ma vie, il m'arrive de reconsidérer mon ex (toxique, violent, irrespectueux, le tout sans une goutte d'alcool). De repenser à lui. Et même un jour de lui envoyer un message. J'ai compris que le soucis venait encore de moi, car mes blessures sont encore profondes et parfois je ne crois pas mériter plus que ça.

On ne peut pas faire changer une personne. Et l'accepter comme elle est, n'est pas une preuve d'amour (selon moi). L'amour, le partage et la vie à deux c'est se faire évoluer constamment. Faire ressortir le meilleur de nous même au contact de l'autre.

Bienveillance

---

#### Sraul221 - 17/09/2023 à 22h39

Bonjour je voulais partager avec vous ma situation. Je suis mariée en couple depuis 29 ans 2 gars de 20 et 23 ans. Mon mari a des problèmes d'alcool depuis presque 10 ans. Alcoolise il fait des reproches à tout le monde est très maniaque ne veut plus recevoir d'amis...il peut peter un plomb et se mettre à casser du mobilier ou pire en venir aux mains avec nos gars qui sont exaspérés de le voir boire en cachette. Tout dans le déni. Y a 2 ans j'ai porté plainte pour chantage au suicide menace de brûler la maison si je le quittais...il a fait une cure de 2 semaines. Un échec. On s'est séparés en 2021 puis remis ensemble. Malheureusement le sort s'est encore acharné. Il s'est fait une double hernie discale en oct 2022. Accident du travail. Résultat arrêt dépression à tourner en rond à la maison et alcool toujours. Im y a deux mois j'ai dit stop je n'en peux plus. J'ai craqué juste avant qu'il ne parte en rééducation pour son dos qui n'est pas opérable. Je lui ai demandé de partir. Je culpabilise car il est alcoolique seul avec une inaptitude à venir pour son poste de travail. Im était chauffeur manutentionnaire. Il a déjà perdu 2 emplois de routier. Il voulait se reorienter vers taci. Il dit être sobre depuis 2 mois. Mais im est très depressif sous traitement. Son médecin ne sait plus quoi faire et mui deconseille cette orientation. Moi il me dit qu'il n'y arrivera pas sans moi. Il ne s'est jamais intéressé aux démarches administratives. Il sait à peine envoyer un mail. Je vais essayer de l'aider encore à distance mais je ne sais plus quoi faire. Il me prend toute mon énergie. Il ne veut pas de suivi psychologique et dit qu'il ne tient plus à la vie. Il va aux alcooliques anonymes depuis 1 mois. Il me met en insécurité financière car nos 2 gars sont encore en étude et mon mari a pris un logement que j'ai du lui trouver d'ailleurs. Je ne veux pas l'assommer avec un divorce. Mes gars ne veulent

plus trop de contacts avec lui. Je suis un peu perdue et rongée par la culpabilité vu sa situation. Quand il me dit qu'il ne s'en sortira pas sans moi ça me met la pression comme si je devais le reprendre. Si je ne fais rien il coule et nous avec financièrement. Je sais que c'est très dur car c'est moi qui suis restée dans la maison. Que me conseillez-vous? Je ne sais plus quoi faire. Ai-je pris la bonne décision de le quitter? Ça fait deux ans que je suis sous antidépresseur à cause de tout ça plus mon travail qui n'allait pas et nos gars sont très marqués. Ils ne veulent pas que je retourne avec leur père craignant que je gâche encore des années de ma vie à cause de l'alcool. Amour? Pitié? Dépendance? Je ne sais plus. Désolée d'avoir été si longue merci pour vos réactions.

---