

PEUT-ON REGAGNER LA CONFIANCE DE SA COMPAGNE?

Par **Profil supprimé** Posté le 17/10/2019 à 19h18

Bonjour,

Je me permets d'écrire ici pour avoir divers avis sur ce sujet qui me pèse.

J'ai 30 ans et je suis alcoolique depuis 2014. Je ne m'en suis pas rendu compte de suite et l'alcool s'est immiscé dans ma vie petit à petit. Je commençais en même temps une nouvelle relation. Je passe les détails mais cette personne a été là dès le début elle m'a soutenu malgré les disputes et essayé de m'aider. Cependant je n'ai rien fait réellement de mon côté des psy par ci par là mais sans réelle motivation

J'ai empoisonné sa vie petit à petit la confiance s'est perdue. Nous habitons ensemble en France et étant belge elle m'a demandé de repartir en Belgique en 2018. Nous étions toujours en contact régulièrement. Cependant, apprenant que je continuais là-dedans, elle est venue me trouver en février 2019 pour dire que c'était fini.

J'ai pris une claque. Cependant, elle a accepté que je lui envoie un message 1 mois après la séparation et même si nous étions éloignés nous nous sommes remis petit à petit en contact. On s'est revu en mai puis juin. Cependant, je me mentais toujours à moi-même. Étant persuadé de la reconquérir grâce au fait que je savais que je pouvais la recontacter assez vite, l'abstinence n'a pas duré longtemps, peut-être 4-5 semaines. Je pense que vous comprenez ce qui s'est passé. J'avais eu certes une claque et avais décidé de me prendre mieux en charge, consultation psy chaque semaine, sport, etc... Cependant tout ça je l'ai fait pour elle et pour la reconquérir car c'était plus fort que moi. Et c'est pourquoi maintenant je comprends que l'abstinence n'a pas duré.

On a prévu une semaine de vacances fin août 2019. Tout c'est bien passé jusqu'au dernier jour, avant le vol de retour où j'ai commis l'irréparable. Ça été un choc pour elle, elle qui m'avait laissé une dernière chance, j'ai tout gâché. Elle m'a dit que elle ne saurait plus me faire confiance, que cela ne pourrait plus marcher...

Je suis revenu chez moi et après 6 semaines sans nouvelles elle vient de m'envoyer que elle tournait la page, définitivement, me souhaitait de trouver la force de m'en sortir et réussir ma vie, qu'elle ne voulait plus de contact. Au revoir. Puis m'a bloqué sur tous les réseaux existants. Je pense qu'elle a réellement besoin d'air et besoin de se reconstruire. Sans moi. Elle a tout donné et est épuisée.

Je pense que c'est la fameuse claque qui me fallait pour maintenant réellement me prendre en charge. Car maintenant j'ai tout perdu, y compris elle. Et que maintenant je vais faire en sorte de le faire pour moi et je suis confiant niveau alcool.

Cependant, je suis très amoureux d'elle. Je suis réellement sûr que c'est pour dire la femme de ma vie. Je sais qu'elle m'aime énormément aussi mais que la raison a fini par prendre le dessus.

Mais je reste convaincu qu'on ait fait l'un pour l'autre. A 1000% et après mures réflexions.

Ainsi vient ma question: est-il possible qu'un jour elle me refasse confiance? L'alcoolisme étant chronique j'ai peur que plus jamais elle ne me refasse confiance. Je parle bien sûr de refaire confiance, pas maintenant, mais dans un certain temps, après X mois d'abstinence, et lui montrer des choses concrètes qui lui prouvent que le petit morceau de moi qui l'a fait tomber amoureux qu'elle a aperçu a repris le contrôle.

Je sais que vous ne la connaissez pas, mais pensez-vous malgré tout ce que je lui ai fait enduré, il reste un espoir pour qu'elle revienne et me fasse confiance.

J'ai réellement envie de me dire que oui c'est possible, que des couples se reforment malgré ça.

J'ai envie d'avoir des messages qui me disent que oui ça existe et que rien est perdu. Mais j'ai juste peur de me voiler la face...

Merci de m'avoir lu jusqu'au bout si vous y êtes arrivé et désolé pour les fautes d'orthographe.

Bonne soirée

22 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/10/2019 à 20h58

Bonjour,

Je ne sais pas si ta compagne peut reprendre confiance en toi, mais il me semble qu'il y a beaucoup plus important pour toi, je sais que ce n'est pas ce que tu veux entendre....tu dis être alcoolique depuis 2014, ça fait donc 5 ans....tu ne crois pas que le plus urgent pour toi est de te faire soigner?

Penses à toi d'abord, comment veux-tu avoir une relation amoureuse si tu n'es pas capable de t'occuper de toi? D'abord, fais toi soigner correctement, sors toi de l'alcool avant de penser à cette femme comme une bouée de sauvetage.

Combien bois-tu par jour? As-tu une adresse pour te faire soigner? Tu es dépendant physiquement ou seulement psychologiquement? Tu as un médecin traitant?

Enfin bref, si tu veux avoir une chance avec cette femme, je pense qu'il faut d'abord que tu penses à vraiment arrêter l'alcool, mais le veux-tu vraiment pour toi? Poses-toi la question....

Bon courage.

Sagapotage - 19/10/2019 à 08h38

Jukatagena...difficile de répondre précisément à votre question.je suis la compagne d'un homme de 40anspour qui j'ai tout quitté, il est abstinent depuis maintenant 2 mois suite à une 2nd cure. Je n'avais jamais connu ça avec mon mari avec qui je me sentais bien et surtout en sécurité, et je l'ai quitte par amour avec cet homme. Je connaissais son penchant pour l'alcool mais pas à ce point. J'ai traverse des moments très difficiles ou je me disais qu'il fallait que je reparte ,je n'étais pas venue m'installer avec lui pour vivre ça ! !!mensonges à la pelle, découverte des bouteilles, il pratiquait le craving donc quand je rentrais du boulot parfois il était allongé dans son lit tout habillé.

Bien sûr à mon arrivée ça n'était pas comme ça à ce point mais ça a vite basculé, il m'avait souvent dis "quand tu seras la tout changera "mais l'addition a été plus forte. ..

Il se reconstruit peu à peu tant au niveau professionnel (il est éducateur sportif et a été plus oumoins poussé vers les portes de sortie)qu'au niveau personnel, il ne voit plus ses amis avec qui il ne partageait que l'alcool 'enfin du moins je le pense car il ya des choses qu'il ne veut plus aborder, il vit au jour le jour et espère rebondir comme lors de sa cure précédente (on ne se connaissait pas encore).

Alors que dire ? ?personnellement je ne suis pas sereine et j'ai peur de l'avenir avec lui même si je l'aime profondément. Mais il m'a trop déçu et m'a trop menti. Alors c'est peut être trop tôt pour moi. ..comme pour elle. ..je ne sais pas trop ou vous en êtes niveau consommation car vous en parlez peu mais ne tentez pas l'impossible pour la récupérer, laissez lui du temps et peut être qu'elle reviendra vers vous. Je me suis longtemps dis que l'amour était plus fort que tout et mainte'an je ne sais plus. Ne pas se sentir en sécurité avec l'homme qui partage notre quotidien ya rien de pire. ..

Bonne chance à vous et du bonheur à venir

Profil supprimé - 19/10/2019 à 09h56

Autre chose, si elle ne revient pas, tu sens que tu serais capable de reprendre l'alcool? Ou tu te sens assez fort pour rester abstinent?

En clair, tu arrêtes de boire pour elle ou pour toi?

Johanna20 - 20/10/2019 à 15h28

Bonjour. Je me permets de te répondre.

Pour ma part je suis une femme qui est avec un homme qui boit.

Je t'assure que c'est très difficile.

Je lui fait de moins en moins confiance et ma patience atteint le bout.

Et plus ça passe plus j'en ai marre.

Je lui ai déjà consacré 4 ans de ma vie, limite mes plus belles années j'ai 25 ans.

Monsieur a des réactions violentes, irrespect... Etc etc.

Je ne sais pas si elle aura de nouveau confiance en toi. Tentes tout ce que tu peux et si elle ne veux plus. C'est que tu l'as vraiment déçu et que malheureusement il n'y a plus rien à faire.

Je comprends que cest difficile.

Mais fallait régler ton problème d alcool avant.

Je le répètes à mon conjoint depuis des années il ne fait rien et finira par me perdre même si je l'aime.

Je te souhaite bon courage.

Et même si elle, ne veux plus même si tu as arrêter. Ne re plonges pas !

Surtout pas. Tu retrouveras j en suis sûre quelqu'un.. Que tu apprendras à aimer.

Cordialement

Profil supprimé - 22/10/2019 à 22h50

Je suis abstinent depuis 3 semaines maintenant.

Auparavant je le faisais pour elle et non pour moi. Mais je ne m'en rendais pas compte jusqu'à aujourd'hui.

Du coup je vais me déconcentrer sur moi. Apprendre à être heureux seul. Je comprends seulement maintenant que c'est la seul façon de s'en sortir Je sais mnt que c'est le seul moyen pour avancer et peut être la récupérer. Je dois être bien seul avant de l'être à deux. Je suis de ceux qui pensent que si on doit finir ensemble alors ça arrivera quoi qu'il arrive.

J'ai des suivis psychologique toutes les 10j environ.

Je les suis depuis longtemps mais je ne suivais leurs conseils qu'à moitié. Pareils pr les conseils de mon entourage.

Je compte me renseigner également pour suivre un groupe de soutien

Profil supprimé - 24/10/2019 à 09h28

Salut... je suis exactement dans la meme situation que toi...34 ans et alcoolique. Et pour répondre a ta question peut on regagner la confiance de sa compagne.... je te dis clairement non...

Mon ex est partie parce que je buvais trop. et tout le temps.... j ai eu espoir comme toi qu on se remette ensemble....malheureusement c etait trop tard.... ca fait bientôt 2 ans que je suis séparé...Elle a refait sa vie... et elle attend un enfant de son nouveau compagnon....j ai pris une claque je bois encore plus qu avant....

Moderateur - 24/10/2019 à 10h20

Bonjour Jeanjoseph,

Nous sommes désolés que votre compagne, malgré vos espoirs, ait refait sa vie ailleurs. Mais cela lui appartient. Comme dit plus haut, Jukatagena l'a compris, il est conseillé d'arrêter d'abord pour soi, pas juste dans l'espoir que le conjoint revienne. Parfois cela se fait, parfois cela ne se fait pas et nul ne peut le prédire. En tout cas, en arrêtant pour soi, quelle que soit l'issue vis-à-vis du conjoint, on se redonne toutes les chances de reconstruire sa vie.

Nous espérons donc que vous ne vous laisserez pas trop aller dans votre alcoolisation et que vous retrouverez le goût à vous reconstruire une nouvelle vie. Alcool info service se fera un plaisir de vous aider à trouver des adresses de centre d'aide si vous le souhaitez.

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/10/2019 à 16h55

Merci Moderateur. Je suis sur la bonne voie. Je vais a mon premier groupe de soutien lundi prochain.

Avez-vous connaissances de couple qui se sont reformés après une longue séparation?

Il faut absolument que je garde une ligne de conduite directrice. Après je pense que c'est normal de garder espoir sur le coté. je sais que avec l'alcool rien ne sera possible pour moi, pour elle et pour nous, donc me débarrasser de ca et le lui prouver reste une façon de mettre un peu plus plus de chance de mon coté.Tout est possible mais je sais que c'est une montagne qui m'attend...

Moderateur - 28/10/2019 à 17h14

Bonjour Jukatagena,

Si vous faites un tour du côté du forum pour l'entourage vous rencontrerez plus d'un exemple de conjoint parti puis revenu. Mais souvent avec appréhension (peur de la rechute). Néanmoins les sentiments sont là.

Vous rencontrerez aussi des conjoints qui sont partis avec la ferme intention de ne pas revenir. Ils avancent souvent qu'ils ont assez subi et partir les soulage. L'objectif est aussi de reconstruire leur vie, d'avancer.

Bravo pour vos progrès et oui, ne renoncez pas forcément à tout espoir mais faites cela avant tout pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/10/2019 à 17h23

Merci.

Existe t il aussi des personnes pour qui c'étaient définitif et n'avaient aucune intention de revenir et qui au final sont tout de même revenu?

Je comprends le sentiment d'appréhension mais est il possible de le combatte ou le dissiper ? Même si cela n'est pas d'actualité pr le moment...un couple ne peut fonctionner que si la confiance existe... d'où mon inquiétude

Moderateur - 28/10/2019 à 17h49

Bonjour,

Je ne saurais vous dire. Il y a aussi eu dans ce forum des personnes comme vous, qui ont tourné la page de l'alcool pour reconquérir leur conjoint qui n'est jamais revenu. Elles ont néanmoins continué leur abstinence et reconstruit leur vie avec une autre personne. L'arrêt de l'alcool c'est se remettre toutes les chances de son côté et notamment les chances d'un nouveau départ avec une autre personne si cela n'est pas possible avec l'ancien conjoint.

Oui la confiance c'est important dans le couple. La confiance cela se construit dans le temps et cela repose avant tout sur des actes conformes aux discours. Mais il existera toujours un petit "delta", une incertitude notamment due au fait que vous-même ne pouvez pas être absolument certain que vous ne rechuterez jamais. La confiance peut sans doute se rebâtir mais dans les limites de cette incertitude.

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/10/2019 à 17h58

D'accord,...

Mais si je résume ce que vous dites il y a quand bcp plus de chances que cette personne ne revienne pas...

Moderateur - 28/10/2019 à 18h06

Bonjour,

Vous me demander de prédire l'impossible. Personne n'est à sa place et elle est la seule à pouvoir répondre.

Ce n'est pas une question d'avoir "beaucoup plus de chances de" car chaque situation est unique.

Essayez de ne pas voir le verre à moitié vide ! Votre priorité pour l'instant c'est de vous occuper de vous pour vous. C'est cela qui, dans un second temps, vous donnera de toute façon le plus de chances de la reconquérir.

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/10/2019 à 18h15

Merci. Vous avez totalement raison.

Lethibe - 28/10/2019 à 19h31

Bonjour Jukatagena,

Je pense que pour partir sur de bonnes bases et mettre toutes les chances de ton côté, il faut que tu arrêtes de boire pour toi et bon pour quelqu'un d'autre.

Quand tu seras sevrés depuis quelques mois tu seras en mesure de penser "correctement" et tu auras repris confiance en toi. Si toi tu n'es pas bien, tu ne peux pas demander à quelqu'un d'être bien avec toi.

Je suis femme d'un homme malade alcoolique depuis 20 ans un an et demi d'abstinence en tout et pour tout.

Concernant ton ex, lui demander de revenir est une chose compliquée pour toi et difficile pour elle.

A savoir que la vie avec une personne malade alcoolique est un enfer et encore plus si on aime ce malade.

Lui demander de revenir c'est lui demander de vivre au jour le jour là pour au ventre du retour de la bouteille entre vous deux.

Il existe les réunions AA qui peuvent faire beaucoup de bien au malade et les réunions al-anon pour les personnes vivant avec les malades.

J'assiste depuis quatre mois environ à ces réunions et elles me font le plus grand bien. On y fait des rencontres extra ordinaires et les témoignages y sont bouleversants.

Du coup on se sent moins seul, parceque parler à notre entourage proche de notre malade reste pour eux une chose incompréhensible.

Il peut exister aussi dans certaines villes des réunions ouvertes qui permettent de mieux comprendre ce que vivent les malades ou les personnes vivant avec les malades.

Je vous souhaite toute la force mentale qu'il faut pour vous en sortir.

J'espère que mon témoignage vous apportera des solutions.

Bien à vous

Lethibe

Profil supprimé - 29/10/2019 à 11h12

Merci lethibe pour votre témoignage. Je suis aujourd'hui bien conscient qu'il faut que je le fasse pour moi avant pour me donner toutes mes chances. Même si cela reste extrêmement difficile.

Après un an et demi, avez vous plus de confiance en lui? Même si je comprends que un petit doute reste toujours présent. Et j'ai très peur que c'est cette petite boule au ventre qu'elle n'accepteras jamais..

Mais je suis aussi conscient qu'elle a besoin de temps pr elle, pour se retrouver, se reconstruire et se renforcer après tout ce que j'ai détruit... car sans cela ce ne sera aussi pas possible

Je pensais aussi à des groupes de soutien pour l'entourage. Mais cela n'est il pas trop « pessimiste » ? Dans le sens où tout le monde parle de cette boule au ventre, que c'est dur de vivre avec , etc...

Après d'un autre côté je compte bien lui montrer mon vrai moi à savoir être heureuse seul, retrouver la confiance de mon entourage, retrouver un boulot que je tiens,...

Lethibe - 30/10/2019 à 00h00

Bonjour Jukatagena,

Il est bien que vous ayez pris conscience que vous le faites pour vous.

Vous devrez vous aussi vous retrouver et vous rendre compte que les vie dans alcool est belle à vivre.

Il faut que vous sachiez que les personnes vivants avec des malades alcooliques sont aussi en grande souffrance car ils sont

impuissants et que cette impuissance les ronge.

J'ai vécu une période de sevrage durant max deux ans avec mon mari. La rechute a été brutale et insupportable. Je suis restée vigilante pendant dix huit mois et quand j'ai baissé la garde l'alcool a refait surface Suite à cela ma confiance en lui a disparu. Le malade est menteur et utilisera tous les stratagèmes possible pour s'en sortir. Avant de l'envoyer dans un groupe d'entraides ou de parole tel que les Al anons, ok faudrait que vous alliez vous aux réunions AA suivies des réunions ouvertes Al anons qui peuvent vous être utiles pour savoir ce que votre ex a vécu ou ressenti.

Pensez à vous avant tout et à votre guérison

Lethibe

Profil supprimé - 30/10/2019 à 14h19

Merci méthode pour votre réponse.

Connaissez vous dans votre entourage ou rencontrer lors des réunions des personnes qui, après avoir mis fin définitivement à leur relation tourner la page etc, sont revenu avec la personne après qu'il aie prouvé que ça allait mieux et avait bcp progresser (comme une reprise de boulot, long moment d'abstinence, reprise de confiance etc..)??

Québécoise - 03/11/2019 à 03h46

Tout est possible !

Mais voulez-vous respecter sa décision? N'est-ce pas son départ définitif qui vous a sauvé ? Rien que cela devrait vous reconcilier avec le fait de l'avoir connu. Son départ définitif a été votre médicament.

Tout part de l'imagination, imaginer la belle relation que vous désirez dont vous rêvez et continuer de construire cet homme dans cette relation, et elle viendra à vous 😊

La cicatrice va se refermer et vous aimerez à nouveau, j'en suis certaine 😊

De chaque expérience on peut grandir et en tirer des « apprentis-sages » bientôt vous serez mur pour un autre genre de relation. P-e avec elle, p-e avec mieux. La vie est pleine de surprises.
X

Profil supprimé - 07/11/2019 à 10h58

Merci québécoise,

Je suis d'accord. Cela fait maintenant un mois sans alcool. Je vais me reconstruire d'abord seul. Et être heureux seul car c'est la base de tout.

Maintenant il est vrai que je garde un grand espoir de la retrouver. Je reste très amoureux. Je me voile la face en me disant qu'elle a dit que c'était définitif mais je continue à y croire même si j'ai des doutes.

J'espère de tout cœur que mon avenir sera avec elle. Et que un jour elle y croira de nouveau.

Il y a des moments où je me dis que c'est possible et d'autres non car ce n'est jamais facile..

Profil supprimé - 25/11/2019 à 16h50

Bonjour,
Je viens d'envoyer un message dans le fil des accompagnants.
Mon compagnon a enfin décidé de se sevrer et d'être accompagné, réunion AA et csapa, retour chez ses parents pour ne pas craquer quand il est seul chez lui.
Il m'a quitté, il a pris la décision de se sevrer et de me quitter alors que j'ai tout fait pour qu'il fasse enfin quelque chose pour qu'il arrête de se détruire. Ça n'a pas été de tout repos, les mensonges, les attaques, le mépris, les promesses non tenues, les je t'aime un jour, je te quitte le lendemain...je l'ai poussé à se soigner en faisant en sorte qu'il fasse par lui-même, arrêter de mentir à ses parents, leur parler, qu'il prenne lui-même son téléphone pour prendre rdv, j'ai été dure avec lui, je ne devais pas lâcher, j'ai été féroce, et parfois je n'ai pas eu le choix que de ne plus être dans le respect. Son manque de respect m'a fait moi aussi dépasser la limite. Nous n'avions plus de limite tant qu'il buvait. Je l'ai poussé à arrêter de boire avant tout pour lui, en n'acceptant pas son "j'ai besoin de toi". Et aujourd'hui c'est moi qui trinque. Il est abstinant depuis 12 jours et m'a annoncé que notre relation était définitivement finie après 5 ans de calme et de tempêtes. Oh oui il y a eu des moments forts, encore récemment, des moments en or, des moments sereins, apaisés. Mais dès que je comprenais qu'il avait à nouveau bu, je devenais hors de moi. Je ne voulais plus accepter, plus comprendre. Il me quitte parce que je ne l'ai pas respecté, parce qu'il ne me respectait pas, parce qu'il doit apprendre à se respecter. Pour la dernière, oui c'est fort de l'entendre enfin dire qu'il doit se respecter, mais c'est violent de l'entendre me dire qu'il me quitte pour se respecter comme si j'avais été...quoi, d'ailleurs, je ne sais pas! Il excuse son manque de respect par l'emprise de l'alcool mais n'excuse pas le mien car selon lui moi je n'étais pas sous emprise de l'alcool. J'ai essayé de lui faire comprendre que son emprise influait sur moi aussi. Mais je crois que je n'ai pas les mots, pas les outils aujourd'hui pour comprendre, pour mieux m'exprimer vis à vis de lui, pour qu'il entende que j'ai fait comme j'ai pu parce que la bienveillance a ses limites avec un alcoolique, il en profite pour continuer, pour vous la cracher ensuite à la gueule.

Yurcas - 12/07/2022 à 00h25

Bonjour

J'aimerais savoir si elle est revenue ou pas 😞
