

## SEVRAGE ET RECHUTE

---

Par Spirit Posté le 22/10/2019 à 18h50

Bonjour

J ai déjà publié plusieurs fois sur ce site et même sympathisé avec certaines personnes. Pour résumé j ai 38 ans une petite fille et mon mari est alcoolique depuis plusieurs années avec tous les encombres que ca engendre: violence verbale, psychologique etc. A la fin de l'été il a enfin pris conscience qu'il fallait se faire soigner et a entamé une cure. Ça s'est très bien passé. Nous avons une entreprise et ça fait longtemps que du fait de sa dépendance j'ai dû apprendre à gérer seule. Là d'autant plus qu'il a été hospitalisé. J'ai donc mené de front l'entreprise, ma fille en pleine rentrée scolaire, les activités, les visites quotidiennes à l'hôpital car j'allais le voir tous les jours. Il est en arrêt depuis 2 mois. Je suis solide physiquement et moralement il peut compter sur ça, je ne connais ni la maladie ni la fatigue, je bosse, je vais de l'avant, je ne me laisse pas abattre et ce malgré les moments difficiles que nous avons vécus, ce qu'il m a fait endurer, les insultes, les menaces, les méchancetés en tout genre.

Il est sorti de l'hôpital et il a été suivi, tout se passait bien, son état, son caractère, on partageait de nouveau plein de choses à 2 ou en famille. 1 mois et demi d abstinence. Et puis hier soir il est rentré et s'est comporté bizarrement envers moi, les réflexions méchantes ont réapparues, il me faisait sentir que ça n'allait pas en me disant "ouai bah je te dirai pas tu connais même pas ton mari tu sais même pas ce que j'ai". On aurait dit un gamin, comme s'il s'agissait d'un jeu. C'est encore à moi de faire l'effort, de lire dans ses pensées ! Et il m'avoue avoir bu. Je lui dis je me doutais bien vu ton comportement. Il me reproche alors que je devais moi lui en parler "pourquoi tu m as pas dit au lieu que je te le dise, parce que tu t'en fous, y en a que pour toi ici " voila ce qu'il me dit. Et puis tout un tas de réflexions du coup depuis hier. Que je ne l'aide pas, alors que c'est moi qui l'envoie vers les médecins et spécialistes, qui bosse pour lui, qui m'occupe de la maison, de notre fille, bah non je ne fais rien, je ne suis pas là pour lui, s'il a arrêté c est tout seul sans mon aide par contre s il a repris c'est de ma faute ! Et puis parce que je ne lui ai pas dit c'est bien tu as arrêté, félicitations, non mais je lui ai dit tu m as dit merci toi de me taper tout toute seule, de supporter tout ce que tu m'as faut subir et d'etre encore là à tout faire toute seule. Je peux pas me confier à toi, tu ne me laisses pas le droit à l'erreur, je n'ai pas le droit de flancher, je dois toujours être au taquet et avec le sourire, je n'ai jamais le droit d'être fatiguée et là il me dit " je vois pas pourquoi tu serais fatiguée " ! Ha bon ? Tu vois pas. Enfin bref j ai eu le droit que j'étais mauvaise, j'étais une mauvaise personne, on voulait déménager et il me dit j'achèterai la maison qu'à mon nom parce que j'ai tiré des leçons ? Quelles leçons ? C'est ton entreprise, je suis déclarée à mi temps mais c est moi qui fait tout le boulot parce que tu n'es jamais là, quelles leçons ? Ça m a brisé le cœur. C est donc comme ça qu'il me voit malgré tout ce que je fais pour lui ? Je sers à rien, je suis une mauvaise personne. Tout le monde me demande comment je fais pour tenir mais je fais rien. Je ne sais plus quoi faire. Son comportement est redevenu comme avant. En fait il a rebu mais il me met en responsable et cherche le conflit j'ai l'impression. Ça me fait vraiment mal au cœur de voir comment il me considère. Et moi comme je suis conne je rentre dans son jeu et je cherche à me défendre et je suis agressive alors que je sais que je ne devrais pas.

Voilà désolée pour le pavé mais je ne sais plus à qui confier ça, je n'ai pas dit à beaucoup de monde qu'il avait des problèmes avec l'alcool, je ne m'en vante pas (il me l a reproché aussi ça tiens, que je disais rien parce que j'avais honte je lui ai dit qu'en fait non je raconte pas ma vie a tout le monde et que par rapport à l'entreprise, les clients qui pourraient en entendre parler ou quoi c'était pas le top que ça ne regardait que nous).

Bref je ne sais plus quoi penser, je suis si triste. Je pense pas être une mauvaise personne je suis très vexée qu'il me considère comme ça.

### 12 RÉPONSES

---

Québécoise - 23/10/2019 à 14h11

Bonjour spirit 😊

Ne t'insulte jamais ! Si tu te diminue toi-meme , tu ne degage pas , je me respecte je m'aime . Et ca attire le manque de respect . Je sais que c'est pas voulu , essaie de penser a tes quanlités, pourquoi tu es une personnes aimable .

Les critiques ne donne pas une belle communication respectueuse mais ca s'apprend . Dire et demander ce qu'on a besoin et ce que l'autre a besoin .

C'est quoi que tu esperes qui soit combler qd tu fais se reproches?

Mon chéri m'a bcp critiqué et j'ai changé plusieurs valeurs et comportements pour me faire re-critiquer apres et me faire dire t'etais mieux avant haha!! La  
Morale, ameliore toi pour evoluer toi.

Dis toi qu'il a le droit de penser ca , il t a de forte chance qu'il projete son mal etre aussi , ca ne t'appartient meme pas . C'est dans lui que c'est comme ca .

Je te comprend ! J'aimerais t'aider je t'envoie pleins de force et de douceur  
Courage  
X

---

**Marguerite67 - 23/10/2019 à 14h24**

Bonjour Spirit,

Je sais ce que c'est que de se prendre ce genre de remarque.  
C'est dur et cela nous fait douter.

J'ai toujours l'impression après ce type de remarques de ne pas être à la hauteur et que je suis une mauvaise personne alors que je sais que c'est sa souffrance et sa frustration de ne pas gérer sa vie et l'alcool qui remonte.

Je vous souhaite bon courage pour la suite.

---

**Spirit - 23/10/2019 à 21h52**

Bonsoir québécoise et marguerite merci pour votre soutien.

Je suis si déçue, il était si bien quand il a arrêté, on était bien. Il me dit tu fais rien pour m'aider tu m'aides pas à arrêter ( lol !!!!!) et quand je lui ai pris sa bouteille ce matin pour la virer il m'a appelée sur mon portable et m'a insultée et menacée. Bref je l'aide pas mais faut pas que je l'aide. Je ne sais plus. La il est rentré ce soir dans un état ! Et c'est reparti, les violences, les menaces et les insultes. Donc il veut que je dégage de la maison c'est chez lui pas chez moi, il me dit tu vas finir sous les ponts ! Enfin il était hors de lui. Et puis moi comme une imbecile je suis rentrée dans son jeu et j'ai répondu à sa violence. Je me demande ce que vas donner son rendez-vous chez l'addictologue et le psy en fin de semaine. Est-ce qu'il va leur dire j'ai repris et c'est à cause de ma femme parce qu'elle ne m'a pas soutenue et qu'elle ne m'a pas dit que c'était bien que j'avais arrêté de boire ?!

Je me sens si seule. Je n'ose pas en parler j'ai honte de ma situation

---

**Moderateur - 24/10/2019 à 10h08**

Bonjour Spirit,

Nous sommes vraiment désolés, tous, de lire qu'il a recommencé à boire et que c'est reparti pour les reproches et les insultes. Si c'est récent, et cela semble l'être, il existe encore un espace pour que cela ne soit qu'un "faux pas" plutôt qu'une rechute. Je crois que c'est un message à lui faire passer : il a rebu, il se sent mal mais il peut aussi se reprendre en main très vite et il doit se pardonner cet écart. Nul n'est parfait et arrêter est loin d'être simple mais il faut capitaliser sur toute la bonne période qui vient d'avoir lieu qui montre qu'il est capable de ne plus boire.

Ce que vous vivez est dur, ses mots sont durs mais on sent aussi que cette colère qu'il a elle est contre lui-même en fait et c'est si insupportable qu'il la déverse malheureusement sur vous. Ce n'est pas une excuse à son attitude inadmissible à votre égard mais j'espère que cela va vous aider à prendre un tout petit peu de recul par rapport à ce qu'il dit. Il doit être extrêmement déçu de lui-même, se sentir coupable, faible et relativement désespéré. Il vous reproche tout et son contraire et je crois qu'il est surtout désorienté. Bien sûr que vous l'avez aidé et son reproche à cet égard c'est peut-être surtout une interrogation sur ce qui aurait pu être fait de plus pour qu'il ne rechute pas. Vous êtes en première ligne pour prendre ce reproche dans la figure mais c'est surtout qu'il ne sait pas ce qui lui arrive, qu'il ne comprend pas ce qu'il prend comme une "défaite". A nouveau, redisons-le, ce n'est pas forcément une "défaite", cela ne peut être qu'un coup de moins bien si dans les jours qui viennent se renouent les fils du soutien.

Essayez de ne pas entrer en colère face à ses reproches qui sont le reflet de sa propre souffrance surtout. S'il vous fait des reproches juste partez et dites-lui que vous serez prête à discuter avec lui à un moment plus propice. Je ne connais pas vos conditions locales mais Québécoise a, je crois, suggéré ailleurs d'aller marcher quand il y a de la tension. Si vous en avez la possibilité cela peut être une bonne idée : la marche oxygène, remet les idées en place et peut apaiser les émotions. Mettez en tout cas de l'espace entre vous pour laisser le soufflé retomber.

Votre objectif, si vous en avez la force, doit être d'essayer vraiment de lui dire qu'il peut se reprendre, qu'une ré-alcoolisation n'est pas une rechute à condition qu'on se fasse vite de nouveau aider et que l'on sache se pardonner ce faux pas et ne pas se laisser aller. Peut-être pouvez-vous l'accompagner à son rendez-vous d'addictologie d'ailleurs ?

Enfin, une petite remarque sur la place que vous prenez, sur tout ce que vous tenez pour lui. Si je puis me permettre prêtez attention à ne pas être là pour tout et peut-être à ne pas le protéger de tout. En effet, on peut entendre dans sa "plainte" aussi le reproche que vous vous occupez trop de tout. C'est délicat à aborder et j'espère que vous comprendrez que c'est dit avec précaution et que ce n'est en aucun cas un reproche ou une accusation mais il est vrai qu'un facteur de rechute des personnes alcooliques qui se sont soignées est parfois qu'elles n'arrivent pas à retrouver leur place. Elles peuvent se sentir "disqualifiées" par leur conjoint lorsque celui-ci, en réaction à ses insuffisances, s'est occupé de tout comme cela semble être votre cas. Le pendant de son arrêt de l'alcool doit donc être si possible, de votre côté, que vous lui redonniez progressivement les rênes sur des tâches et des rôles qui peuvent lui incomber. Il faut qu'il puisse sentir le bénéfice d'avoir arrêté l'alcool : par exemple pouvoir lui aussi s'occuper de ses enfants, de vous, de son travail.... Les activités, se sentir capable de faire à nouveau les choses par soi-même, sont le soutien de l'abstinence.

Je vous suggère donc comme piste de peut-être aller en discuter de votre côté avec un professionnel du CSAPA et peut-être aussi en entretien de couple face à un professionnel neutre mais informé, si c'est possible au CSAPA.

Nous sommes de tout cœur avec vous dans ce moment difficile.

Le modérateur.

---

**Marguerite67 - 24/10/2019 à 11h23**

Spirit,

Après avoir fait des efforts pendant quelques jours là c'est reparti pour 2 packs par jour parceque soit disant il ne peut arrêter le matin ni l'après-midi mais le soir pour qu'il aille se coucher avec le frigo vide ...

Hier je n'ai pas cédé à sa demande de lui ramener de la bière et là menace de séparation, manque de soutien de ma part, je l'ai déçu ... c'est dur à entendre et ma patience est à bout.

Le dialogue est difficile et je réponds aussi violemment à ces propos même si je sais que je ne devrais pas. C'est compliqué de savoir comment réagir face à cela.

J'avoue que je n'ai plus envie d'être compatissante à son égard car j'assume tout sans soutien et personne à qui en parler.

Bon courage.

---

#### Québécoise - 24/10/2019 à 12h35

Nous sommes la Marguerite , pas de corps lors des moments de crises mais d'esprit , et nous sommes nombreuses a aimer un alcoolique .

Vous n'etes pas seule et si vous sentez le besoin de discuter en live il y a ALANON . Ca semble gros , mais c'est des personnes qui ont vecu la meme chose et pour certaine qui 'on vécu heureuse . Elle ont un accueil chaleureux , elles savent la souffrance qui nous prend les trippes. Et elles ont pleins de trucks facile

Il y en a dans toutes les villes du monde , je pense.

On y prend ce qui est bon pour soi, je n'y suis pas allée souvent mais ca ete mon element declencheur , a changer d'attitude tranquillement.

Mon chéri bois bcp et sans envie d'aucun traitement , ni arret complet . Je vous comprend ! Mon bonheur ne depend pu de lui , tout en l'aimant . Ca s'apprend petit a petit .

Je vous envoie pleins de bonnes pensees 😊

X

---

#### Spirit - 24/10/2019 à 13h01

Merci modérateur, votre message m a fait du bien, vous avez bien cerné la situation , sûrement aussi parce que je ne suis pas un cas isolé et ces réactions doivent être courantes. En effet je lui ai dit des faux pas il y en aura l addictologue te le dira personne n arrête d un coup c est dur, il faut que tu l appelles pour rapprocher ton rendez-vous pour lui dire que tu as rebu et que ca ne va pas. Il écoute mais mots mais ne les entends pas et il m envoie violemment balader. Je sais qu il est très en colère contre lui même mais je ne sais pas je ne comprends pas pourquoi faire souffrir notre fille et moi. Est ce qu il pense vraiment les horreurs qu il me dit ?! Ce matin il s est radouci et je vois dans sa façon de me regarder qu il a honte de ce qu il s est passé entre nous mais il ne viendra pas s excuser. Il m a répété toute la matinée que c a n allait pas qu il était mieux quand il ne buvait pas, qu il se sentait seul et qu il était vexé. Je le comprends mais c est lui qui a les cartes en main pas moi. Moi je fais au mieux pour que l entreprise tourne, qu on se paie et que ma fille est une vie heureuse et pleine de joie. Ce qu il m a reproché aussi d ailleurs que je n en avais que pour ma fille, de me demander comment je faisais pour être heureuse alors que selon lui je n ai pas de raison de l etre. Bien parce que moi j ai connu une enfance difficile, j ai perdu ma mère il y a longtemps dans des circonstances dramatiques et comme je lui dis si qq un devait sombrer dans l alcool entre toi et moi c est moi !!! Mais je ne bois pas une goûte d alcool, jamais, je ne fume pas, moi mon énergie je la dépense a donner du bonheur à ma fille , mes neveux, mes amis et je reçois autant de bonheur en retour. Lui n a pas cette philosophie. Il est très pessimiste et très sombre. Je pense savoir d ou ca vient ( non pas de moi malgré ce qu il dit !!!) Mais c est à lui de travailler la dessus.

Je vais prendre vos conseils à coeur car vous avez raison , premièrement je ne dois pas entrer dans jeu et essayer de me détacher de ce comportement puis vous avez raison aussi il faut que je lui laisse reprendre doucement sa place c est vrai, je me rends compte qu effectivement à force de devoir tout gérer, d etre tjs sur la défensive et agressive peut être des fois je suis restée sur cette meme dynamique quand il a arrêté, je vais travailler là-dessus . Je pensais appeler son addictologue aussi pour savoir si l ont pouvait se rencontrer pour qu il me conseille.

Merci encore

---

#### Spirit - 24/10/2019 à 13h06

Marguerite je comprends très bien,c est la même chose ici. Toute cette tristesse qu ils nous laissent dans le coeur s en rendent t ils compte au moins ? Moi j avoue je ne sais plus quoi faire. Je sais qu il faudrait que je m en aille avec ma fille au final ca serait la seule solution, peut qu il serait plus serein sans moi, peut etre ne m aime t il plus ca lui pèse et il ne sait pas comment l assumer. Bien que quand il etait sobre j ai eu le droit à des déclarations ! Mais il ne sait peut être plus lui meme ! De toutes façons il est paumé dans sa tête.

Je crois qu il faut qu on arrête de chercher à comprendre. Son psy s en chargera. Mais je trouve ses RDV chez le psy et l addictologue très espacés. On verra bien comment ca se passe.

Est ce que le votre a déjà fait une cure ?

---

#### Marguerite67 - 24/10/2019 à 17h26

Oui il a déjà fait une cure qui n'a servi à rien puisque la 1ère chose qu'il a faite c'est acheter de la bière...

Il a tenté plusieurs fois seul ou il tient 2 jours.

---

#### combattante - 26/10/2019 à 11h59

Bjr spirit, je viens de lire votre histoire et votre relation à votre mari avec cet alcool au milieu.....Bjr Marguerite67, je suis très touchée par vos témoignages, j'en prends une leçon car moi je suis une femme célibataire, je bois depuis plus de 10 ans, des consommations non pas quotidiennes mais pire que ça, capable boire une à deux bouteilles crémant d'un coup en moins d'une heure !!!!!!! Je suis dégoûtée, j'ai perdu confiance, estime, je suis très en colère du constat, triste constat, moi ai eu un père bringueur que l'on voyait jamais enfants, il débauchait de ses chantiers et le soir fiesta avec ses copains, une maman qui a bcp pleuré, bref je pense que pour moi il serait temps décrocher de ce poison !!!!! Je suis de tout mon coeur avec vous, vous avez bcp de courage, ne doutez jamais de vos forces et de vos qualités, lorsqu'on boit on détruit tout autour de nous, c'est horrible !! J'en profite pour vous annoncer que ce samedi 26 octobre je me prépare à un sevrage net, vos témoignages me ramènent à celle que je suis pitoyablement devenue à cause de cette illusion que tous les problèmes s'en iront si on boit et bien non c'est même l'inverse, tous les problèmes se multiplient !!!!!!!!!!! J'espère pour vous, vos époux vont vous revenir tels qu'ils étaient avant l'alcool car c'est triste s'aimer et se retrouver dans cette impasse à cause de l'alcool qui change radicalement chacun chacune et nous rend tellement ridicules, méchants même, je pense fort à vous, je m'accroche de mon côté et je reviendrai vous donner des nouvelles de mon combat qui finira par être une délivrance !!!!!!!!!!!

---

**Marguerite67 - 28/10/2019 à 10h00**

Bonjour combattante,

J'espère pour vous que vous allez vous en sortir.

C'est une maladie compliquée qui n'est pas simplement un manque de volonté ou preuve de faiblesse.

Je vous souhaite bcp de bonheur pour l'avenir.

---

**Spirit - 28/10/2019 à 11h38**

Bonjour combattante, avec un pseudo pareil vous ne pouvez que vous en sortir. Je vois mon mari se dégrader et ça me fait mal au coeur. Je sais que c'est une addiction difficile à combattre mais pas impossible. Est-ce que vous êtes bien entourées ? Famille, enfants, amis ? Il est temps de vous reprendre en main et votre vie va changer ça ne fait aucun doute. Mon mari a repris le chemin de la raison car il a vu la différence entre quand il ne buvait et quand il buvait. Il ne se sent pas bien et veut retrouver ce bien-être espérons que ça dure ! Nous sommes là si vous avez besoin de parler. Soyez forte

---