

## RÉACTION APRÈS AVOIR TOUT PERDU

---

Par [help4429](#) Posté le 09/01/2020 à 17h51

Bonjour à tous.

Le 2 janvier, ma compagne m'a annoncé qu'elle me quittait, qu'elle n'en pouvait plus. Je ne sais pas s'il n'y a que ça mais en tout cas, ma consommation d'alcool y est pour beaucoup.

Ca fait 15 ans que je bois trop et trop souvent, quand je suis triste, quand je suis gaie, peu importe. Et ça fait 1 an et demi que ma consommation a augmenté en dose et en fréquence, ainsi que ma dépendance. Or ça faisait deux ans que nous vivions ensemble.

Au début elle a piqué des colères, presque jamais dans le dialogue, surtout dans la colère. Puis depuis cet été, elle ne me disait plus rien mais j'ai appris le 2 janvier, qu'elle cheminait seule dans sa tête pour se séparer de moi. De plus elle a déjà quelqu'un d'autre, elle n'a pas attendu d'avoir mis fin à notre histoire.

Je me doutais que mon comportement allait tôt ou tard poser vraiment problème, mais j'étais à mille lieues de penser qu'elle partirait sans me prévenir de ce qui se passait dans son esprit, sans me dire qu'elle s'éloignait de moi, sans m'avoir mis d'ultimatum ou parlé de ce qu'elle envisageait de faire (elle avait déjà regardé pour changer de logement).

Aujourd'hui je tombe donc de haut car non seulement elle part, avec quelqu'un d'autre, mais en plus elle m'a menti pendant presque 6 mois.

Son annonce m'a fait un déclic. Depuis le 1 Janvier, je n'ai rien bu et n'en ai pas envie. Je suis au plus bas. Je suis en arrêt. J'ai pris rendez-vous avec une psy qui m'a diagnostiqué un burn out depuis un an et demi, ce qui correspond à la période où ma consommation s'est accentuée.

Alors voilà. Aujourd'hui, outre l'absence et la froideur, je me sens vraiment coupable. Coupable de n'avoir pas réagi à temps, coupable de tout avoir foutu en l'air avec elle, à qui je tiens énormément. Tout arrive en même temps et je suis épuisée. Pour l'instant je ne vois pas comment remonter la pente et surtout je ne vois pas comment je vais parvenir à me pardonner d'avoir fait cette erreur fatale.

Merci de me répondre pour me dire ce que vous en pensez. J'ai vraiment besoin d'avis extérieurs.

### 70 RÉPONSES

---

[patricem](#) - 10/01/2020 à 14h08

Bonjour,

en ne restant pas seul : psy, groupe type AA vous aideront.

Courage,

Patrice

---

[Cambodge](#) - 10/01/2020 à 16h03

Bonjour, je vis la même chose, mon ami m'a quitté le 2 janvier après 2 ans et demi de relation, pour le même problème et j'en suis dévastée, j'avais depuis un mois fais beaucoup d'effort et je pensais que cela lui suffisait mais non cela ne suffisait pas, je m'en veux énormément, il me manque atrocement mais j'ai compris que c'était de ma faute, je n'ai pas vu, je n'ai pas compris que c'était devenu un si gros problème pour lui, depuis je ne dors plus, je ne mange plus et j'ai beaucoup de mal à travailler, je n'imagine pas ma vie sans lui, alors suite à un message de ce matin ou il m'expliquait clairement qu'il me quittait a cause de cela, j'ai pris la décision du zéro alcool, je vais venir régulièrement sur ce forum, j'espère pouvoir apporter mon soutien et recevoir le votre, A bientôt

---

[help4429](#) - 10/01/2020 à 19h45

Merci Patricem. C'est ce que je fais, je vois au moins une amie tous les jours. Et j'ai commencé un suivi avec une psychothérapeute. Pour l'instant je ne ressens pas le besoin d'aller au AA, mais si jamais je me sens faiblir, j'aurai la force de le faire.

---

[help4429](#) - 10/01/2020 à 20h12

Bonsoir Cambodge.

Effectivement, on semble vivre à peu près la même chose, même si chaque situation est différente...

D'abord sache que mon moral varie un peu de jour en jour, voire au cours d'une même journée. Hier quand j'ai posté le message, j'étais comme toi dans une énorme culpabilité par rapport à l'échec de mon couple ; tout était de ma faute, c'est moi qui ai tout gâché, je ne peux m'en prendre qu'à moi d'avoir perdu cette femme, que j'aime pourtant tellement et avec qui j'ai tellement de points communs. Aujourd'hui, c'est un tout petit mieux. J'ai pu, depuis, discuter avec deux amies, séparément, qui m'ont toutes les deux certifié que j'avais certainement des choses à régler, que j'avais le droit de culpabiliser pour ma part, mais que tout n'était pas de ma faute. Dans un couple, il y a deux personnes, deux personnalités, avec leurs points forts et leurs problèmes, leurs façons de réagir aux soucis du couple ou de l'autre, leurs façons de faire les choses. Le fait que ton ami te quitte est-il vraiment inattendu pour toi ? A-t-il essayé de te prévenir avant ?

Alors nous, oui, on a un problème bien visible qui est notre consommation excessive d'alcool. Ca se voit vite. On est bien souvent incapables de se l'expliquer, et donc encore moins de l'expliquer à l'autre. La psy et l'hypnotiseuse que je vois m'ont toutes les deux dit qu'une dépendance (alcool, drogue, jeux,...) était avant tout le symptôme de quelque chose de plus profond, et certainement pas le problème en soi.

C'est là-dessus qu'il faut qu'on travaille, en se faisant aider. C'est maintenant ou jamais. Ce qui est fait est fait, mais faisons en sorte que ça ne se reproduise plus.

Maintenant je sais au fond de moi que je peux y arriver. Il y a 10 jours, j'étais incapable de penser ça. Cette séparation m'a ouvert les yeux. Le prix est cher, c'est vrai, mais dans les moments où je suis raisonnable et honnête envers moi-même, je sais au fond de moi que c'est ce qu'il me fallait pour réagir. Ressens-tu la même chose ? J'imagine que oui puisque tu as pris la décision du zéro alcool.

Pour tenir le coup de la séparation et de l'introspection nécessaire pour comprendre ton problème avec l'alcool, je te conseille vraiment de te faire aider : par tes amis (sont-ils au courant de ta consommation ?), par un psy (qui va t'aider à aller chercher plus loin), autres réunions AA si besoin, ce forum, médecine chinoise, massages, bref, tout ce qui peut te faire du bien. En tout cas ne reste pas seule. Si tu n'arrives pas à manger, va voir une amie le soir si tu peux et mange un petit peu avec elle.

Aller au travail te fait-il du bien ? Si c'est le cas tant mieux. Si ce n'est pas le cas, essaie de te faire arrêter un moment. Tu pourras te reposer, même par petits morceaux, et tu pourras réfléchir à tout ça et prendre tes rendez-vous.

Voilà, si tu repasses par là, je te dis à demain.

On va y arriver, tous autant qu'on est.

---

#### **Cambodge - 11/01/2020 à 19h40**

Bonsoir,

Merci pour ton message, oui effectivement, aujourd'hui je suis dans un état d'esprit différent, je pense moins à lui, je me concentre sur moi, j'ai été me balader au soleil avec un ami, j'ai été au restau, et je suis assez contente de moi car malgré ça je n'ai pas touché une goutte, bref j'ai passé une bonne journée malgré les circonstances ...

Mais j'ai compris que je suis trop faible en ce moment pour rester seule, mes amis sont surpris de me voir au thé toute la journée, mais ceux qui me connaissent vraiment sont contents pour moi, et je porte moins le poids de la culpabilité, car je sais que la vraiment je ne peux pas faire plus pour le récupérer et en même temps ça me fait du bien à moi, à mon corps et à mon esprit. Je me sens plus sereine, triste mais sereine, mais toujours énervé après moi même de ne pas m'être rendu compte avant cela que c'était tellement pesant pour lui qu'il envisageait de partir... et oui, après avoir revisité notre histoire, je me rends compte que l'alcool est un problème mais que je n'ai pas tous les torts, il n'est pas simple à vivre mais pour d'autres raisons,

En tout cas ces séparations nous permettent de réagir à notre problème... même si c'est un peu tard...

Je te souhaite une très bonne soirée, et je reviendrai demain,

Bon courage pour tout ça,

---

#### **Profil supprimé - 12/01/2020 à 17h15**

Bonjour,

Bon courage help & Cambodge. Une séparation est souvent difficile à vivre moralement... Essayez de vous rapprocher de personnes à qui vous pouvez parler et vous confier. Mettez de la distance avec l'alcool, l'alcoolisme est une maladie et certaines personnes sont plus vulnérables face à ça. C'est mon cas aussi...

Soyez forts dans cette épreuve

---

#### **help4429 - 13/01/2020 à 12h22**

Bonjour Cambodge.

Je suis contente de savoir que ton moral est un peu mieux, que tu as vu des amis et que tu n'as pas touché à l'alcool. Bravo !

Ne te flagelle pas à outrance sur le fait de ne pas avoir réagi plus tôt. Si tu ne l'as pas fait de manière aussi drastique que maintenant, tu n'étais sûrement pas capable de le faire. J'ai réfléchi à ça. Effectivement, ça aurait été encore plus courageux de notre part de réagir quand le couple pouvait encore être sauvé. Mais personnellement, je sais que j'aurais eu bien du mal à le faire profondément, pour moi. J'aurais, je pense, mélangé les raisons : pour moi un peu mais surtout pour la garder, pour notre couple, voire pour elle. Et je n'aurais pas tenu. A la moindre contrariété qu'elle aurait provoquée, j'aurais abandonné mon engagement. J'en suis quasiment certaine. Alors j'ai de moins en moins de regret. Le plus dur pour moi, c'est d'encaisser la trahison de 6 mois et du fait qu'elle ait déjà quelqu'un. Mais ça ne semble pas être ton cas.

As-tu réfléchi sur le pourquoi tu buvais ? Je ne te demande pas de te dévoiler ici, simplement savoir si tu y as pensé.

Comme dit Gast (merci pour ton message), nous ne sommes pas tous égaux devant notre rapport à l'alcool, comme aux différentes drogues, comme à la nourriture, aux jeux d'argent, au shopping, etc... Nous maintenant on a bien pris conscience de notre faiblesse. Pour moi, je sais que c'est par le zéro alcool que ça passe. J'imagine ça comme le capital soleil qu'on a. J'ai atteint mon capital alcool (et j'ai déjà ingurgité bien plus d'alcool que beaucoup de gens !). Il faut que le reste de ma vie s'en passe. Heureusement, ce n'est pas le cas pour le soleil !

Gast, j'ai lu sur ton autre post que tu te mettais au janvier sec. C'est très courageux ! As-tu eu un déclic comme nous ou en as-tu juste marre de cette prison ? Je sais que ce n'est pas très original, mais moi je fais une croix sur un calendrier tout neuf, chaque soir avant d'aller me coucher. Au début, on se dit ouais, trois croix, y a pas à exulter non plus... Mais quand elles s'accumulent et se suivent, là ça matérialise bien le temps qui passe et notre réussite. Quand tu ne te sens pas assez fort, évite peut-être de voir ton ami qui ne t'a pas suivi là-dessus...

A bientôt.

Bonne journée à vous deux. Et profitons de chaque petit moment de répit, Cambodge.

---

**Profil supprimé - 13/01/2020 à 19h24**

Bonjour Help,

J'ai déjà fait de nombreuses pauses dans le passé, mais le déclic cette fois a été la soirée du 31 et la difficulté du lendemain. A chaque nouvelle cuite je retombe 6 pieds sous terre et il me faut 6 mois pour me relever. Donc je dis stop aussi, et la nouvelle année est un très bon moment pour arrêter.

Oui je fais le janvier sec, je reviendrai faire le point le 15 ! N'hésite pas à laisser un message, ensemble on est plus forts. J'ai prévu de prendre un calendrier aussi !

Bon courage

---

**Cambodge - 14/01/2020 à 11h06**

Bonjour Help, Bonjour Gast,

Ça me fait toujours plaisir de voir nos nouveaux échanges ! Alors Help, tu vas rigoler mais les pompiers sont passés pour le traditionnel calendrier... qui est désormais dans ma cuisine, mais moi je colorie ma case le lendemain matin ! une fois que je suis bien sûr d'avoir tenu la journée et surtout dans mon cas la soirée, pour moi c'est toujours plus dur entre 18 heures et 22 heures environ, alors oui pour l'instant ce n'est pas encore très coloré mais je suis contente de voir que déjà j'ai commencé, ce qui ne m'était jamais arrivé jusqu'ici...

Bravo Gast pour ton janvier sec, et le 15 c'est déjà demain ! 😊

Oui, je sais que j'ai commencé à boire de bonne heure, avec des amis, en fête.. bref rien de bien exceptionnel, mais j'ai commencé à vraiment abuser quand j'ai perdu ma mère subitement à 20 ans alors que nous avions tout, des parents très amoureux, un petit frère à l'époque en pleine santé, qui a depuis ce jour là déclenché une grosse maladie, mon père qui n'a pas supporté son départ et qui s'est transformé en quelques jours en l'ombre de lui même, nous vivions dans un cadre de rêve, un chalet en station à la montagne... et je me suis retrouvé en quelques semaines à gérer mon père, mon petit frère et mon chagrin... et j'ai craqué petit à petit, complètement submergé par la peine et par l'incapacité de les aider plus, chacun a des parcours de vie bien différents.. pour moi c'était celui-ci.. la ou je me rassure c'est même si je n'ai pas toujours été des plus efficace, j'ai toujours gardé ma boîte, (je suis à mon compte) et je n'ai jamais sombré au point d'avoir des problèmes d'argent ou de mettre mon foyer en péril... maintenant tu me dis de ne pas me flageller mais je ne peux pas m'empêcher de penser que si je n'avais pas bu, il serait toujours là, et son absence est bien pire que le fait de ne pas boire, on a fais des voyages merveilleux au bout du monde, nous sommes encore rentré au mois de novembre d'un pays fantastique et ces moments sont tellement magiques par rapport à un pauvre verre de rosé toute seule dans ma cuisine... je ne dis pas que c'est simple mais j'aurais pu le faire avant, quand il était là, je pense que ça aurait été plus facile, car la j'ai l'impression de gravir une montagne et que même arrivé en haut, je ne le récupérerai pas et cette idée m'est insupportable, je tiens uniquement en me disant, si tu touches une goutte tu as 100 % de chance de ne jamais le revoir, si tu ne bois plus tu as 50 % de chance qu'il revienne et je m'accroche à ces 50 %... c'est sûrement un peu pathétique mais ça m'aide à tenir... Et sinon le matin, maintenant que je me réveille en pleine forme ... j'imagine que tout mon corps me remercie... j'imagine mes organes et mes membres me dire "Merci (mon prénom) !! " et ça me fait du bien !!! 😊

Alors sur ce, je vais bosser, je reviendrai ce soir vers mes heures démoniaques pour m'aider à passer cette nouvelle soirée, Je vous souhaite une belle journée, et courage à tous, et Gast mon anniversaire est à la fin du mois, je compte sur toi pour tenir jusque là et m'offrir comme cadeau qu'avec la volonté tout est possible !

---

**Profil supprimé - 15/01/2020 à 09h19**

D'accord Cambodge 😊 en route vers le janvier sec total.

Oui on est le 15 déjà, moi je trouve que le temps passe moins vite mais c'est agréable je profite plus !

Tu as vécu de sacrées épreuves, ça n'a pas du être facile à gérer... Oui, généralement il y a un déclencheur extérieur à la consommation d'alcool, moi aussi j'ai vécu des chocs psychologiques et je sais que c'est la source de mes problèmes. Sans compter un mégachoc au début de ma vie adulte, qui m'a fait basculer.

Tiens bon, il faut parler quand ça ne va pas.

---

**help4429 - 15/01/2020 à 11h05**

Salut vous deux ! Pour moi aussi c'est un plaisir de vous lire.

Cambodge, ça ne doit pas être simple d'avoir vécu tout ça. Ça fait beaucoup effectivement. Comme dit Gast, il y a toujours des raisons à l'abus régulier d'alcool de toutes manières. Ce n'est que le symptôme de quelque(s) chose(s).

Moi aussi j'ai des choses que j'essaie d'enfouir depuis trop longtemps mais qui finissent toujours par remonter et que je veux maintenant apprendre à digérer une bonne fois pour toutes. Je veux aussi apprendre à mieux me connaître pour prendre ma vie en main et non plus la survoler. Et je dois dire qu'avec tout ce que je traverse en ce moment, et tout ce que je remue, la première chose à faire est de rester sobre et de regarder tout ça bien en face. C'est très dur par moments (pas de rester sobre, mais d'accueillir toutes ces émotions), mais je sens qu'avec l'aide des professionnels, le temps et mes réflexions, j'avance. Et ça fait du bien.

Vous n'avez jamais eu de suivi pour vos chocs traumatiques ?

Moi j'ai appris seulement hier, par exemple, que les émotions humaines ne sont qu'au nombre de 6, tout le reste étant des nuances de ces 6 émotions de base. C'est bien d'apprendre ça à mon âge...il était temps !

Je vous laisse aller voir sur le net pour les trouver, si ça vous intéresse.

A bientôt !

---

### **Cambodge - 16/01/2020 à 14h03**

Bonjour Help, Bonjour Gast,

J'espère que vous allez bien aujourd'hui, merci à nouveau pour vos messages!

Oui, on a je crois tous eu de gros chocs pour en arriver là... la vie ne nous a pas faits de cadeau mais nous avons choisi de nous enfermer dans ce truc, perso j'ai pris l'alcool comme anti-dépresseur, ce qui n'était pas la meilleure idée que j'ai eu de ma vie... mais sur le moment ça me faisait du bien

Hier soir, pour la première fois depuis mon arrêt, j'ai eu envie de boire, pas à outrance mais j'avais envie de boire un verre de vin, je ne l'ai pas fait, j'ai pris ma voiture, j'ai été voir un copain, mais ça m'a fait bizarre, c'était la première fois.. maintenant j'appréhende ce soir...

Je sais que je suis sensible à partir de la tombée de la nuit, parce que en journée, dans nos belles montagnes avec le soleil et la neige, honnêtement je n'y pense pas une seconde, mais arrivé au soir, à l'heure où rentrait mon copain, ne le voyant évidemment pas arriver, je suis nostalgique, triste, et j'ai moins de force pour lutter contre nos démons...

Help, j'ai été regarder sur le net sur les émotions primaires, j'ai appris pleins de choses !

Gast, On est le 16 ! Bravo !

A bientôt, et soyez fort ...

---

### **help4429 - 16/01/2020 à 17h59**

Cambodge, je dois filer mais je te laisse un petit mot pour t'encourager ce soir. Tu as fait preuve de courage hier soir et c'est très bien d'être allée chez un copain. Peut-être ne peux tu pas le faire à chaque fois que l'envie de boire un verre revient, mais si tu peux, fais le. Sinon essaie de faire quelque chose qui te plaît (un film, lire, aller marcher, même seule et de nuit). Pense que tes montagnes sont là, même à la nuit tombée et qu'elles t'attendent en pleine forme le lendemain matin. Garde en tête que dans notre état un verre, seule, ce n'est pas faisable, en tout cas pas pour moi. Il y en aurait un deuxième, puis un troisième, etc... et ce serait reparti dans ce cercle vicieux, cette culpabilité qu'on aurait d'avoir cédé.

Je te fais confiance et pense bien à toi. Ecris si tu veux.

---

### **Saissile - 17/01/2020 à 00h50**

Bonsoir,

je viens de vous lire et je tiens tout d'abord à vous féliciter ! J'aimerais que mon mari se ressaisisse comme vous !

Mon mari est alcoolique "occasionnel" depuis des années mais depuis 1 à 2 ans ça a empiré. Au début je me contentais de lui tendre une bouteille d'eau, puis j'essayai de l'emmener se coucher pour qu'il dorme plutôt que de continuer à boire. Et puis je fais toujours en sorte qu'aucun problème ne puisse l'embêter à la maison.

J'essayais d'aborder le sujet mais ce n'était jamais le moment et puis finalement pour lui il n'y avait pas de problème. J'ai d'ailleurs longtemps cru qu'il avait peut être une maladie neurologique ! Je ne l'ai jamais vu boire si ce n'est un verre de vin à table. Il allait toujours se cacher.

En décembre alors que j'étais partie voir de la famille avec notre bébé assez loin de chez nous il s'est mis une murge pas possible. Plus de nouvelles, il n'ouvrait pas aux voisins que j'avais missionné. Alors je suis partie en catastrophe le soir, faire 6h de route (j'ai du rouler très vite et sans pause pour pas réveiller le bébé). Arrivée au milieu de la nuit j'ai laissé notre fils à une voisine et je me suis retrouvée comme une conne à la porte de chez moi. Les clés étaient dans la serrure et mon tembourrinage n'a pas suscité de réaction chez mon mari... Un serrurier a du intervenir. J'ai attendu 3h avec 1° dehors. La suite a été riche en péripéties... Heureusement j'ai une voisine géniale, le lendemain elle n'est pas allé bosser pour garder le petit le temps que je m'occupe de mon mari, que je remette la maison en ordre. La il a fini par admettre du bout des lèvres qu'il a un problème et qu'il a besoin d'aide... Mais finalement non, une fois sobre il n'en voulu plus, c'était bon ça allait. A moi la tâche quotidienne de m'assurer qu'il n'y aurait pas de tentations, que rien ne le brusquera, de l'obliger à s'épancher sur ses potentiels problèmes au boulot...

Et voilà, comme je le craignais il a recommencé... Lors d'une convention professionnelle avec tout ses chefs d'entreprise. Imaginez comment j'ai pu me sentir quand sa drh à demi mot m'a demandé s'il pouvait avoir un problème avec l'alcool...

Je suis à mon compte avec une activité très ralentie pour pouvoir garder notre fils, je n'ai ni économies ni plus rien uniquement à moi

d'ailleurs. Mon mari a(vait) une bonne situation et ne pensant pas à un potentiel divorce jusqu'ici ça n'a jamais été une priorité de prévoir de quoi subsister en cas de séparation.

Cependant, même si je pense être compréhensive, à l'écoute... On ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas l'être... Je pense laisser un an à mon mari pour se ressaisir faute de quoi je le quitterais... Je ne me sens pas la force de surmonter une telle charge toute seule (en plus de notre bébé, de la maison, de mon entreprise...)

J'attends toujours ses excuses pour toutes ces fois où il eu un mauvais comportement, et pour toutes les fois où je dois mentir pour lui... Demain soir il va rentrer de sa convention, je ne sais même pas comment je dois l'accueillir. L'envie de commencer par une gifle bien assénée ne me manque pas mais je sais que c'est contre productif. Le "role" du proche de l'alcoolique n'est pas simple, on ne sait pas par quel bout vous prendre et quel comportement avoir à quel moment... Même un équilibriste sur un filin de 100m en plein vent s'en sortira mieux !

Voilà, un petit bout des états d'âme que l'ont peu avoir en tant que proche... Je vous souhaite vraiment beaucoup de courage, et surtout tenez bon ! N'oubliez pas qu'autour de vous il y a plein de gens prêts à vous tendre la main et vous soutenir !

---

#### **Cambodge - 17/01/2020 à 13h08**

Bonjour Saissile,

Bienvenue dans notre petit groupe... pas simple, ce que tu vis... dans le cas de Help ou le mien, notre déclic a été le départ de notre conjoint, c'est un gros choc, la fin des projets communs, la solitude, l'absence, le manque et la culpabilité ! celle d'avoir réagit trop tard... pour un problème qui au final, dans mon cas, aurait pu se régler bien avant... j'espère que tu ne sera pas obligé d'en arriver à cette extrémité...

Si tu le souhaites, je veux bien discuter sur ce forum avec ton mari, et essayer de lui faire comprendre qu'il va tout perdre ,tout comme nous, et lui parler de la vie qui l'attend après le départ de sa femme et de son bébé... peut-être aura t'il le déclic que je n'ai pas eu plus tôt, et pourra sauver ce qui peut l'être..

Je pense perso que l'idée de la gifle n'est pas très bonne, il doit culpabiliser de s'être montré dans cet état devant ses collègues, et doit se sentir tout petit dans ses pompes, et mal à l'aise à l'idée de rentrer puisque tu es au courant de ce qui s'est passé, mais parfois comme pour nous un bon électrochoc ça calme !

Le processus c'est vrai est long, lui accorder le temps de se soigner est bien sur nécessaire, 1 an ou 2 ce n'est pas vraiment le problème je pense, c'est parfois très long pour certains, ce qu'il faut c'est qu'il commence, après entre les sites, les aides, les pros... pourvu qu'il est trouvé ce qui lui convient, il sera aidé.

Peut être peux tu aller sur le forum "l'alcool et les proches", tu y trouvera surement des situations similaires,

Je te souhaite beaucoup de courage, A bientôt,

---

#### **Cambodge - 17/01/2020 à 13h19**

Bonjour Help,

Merci pour ton message... hier soir, j'ai eu du bol, une copine m'a invité a une soirée crêpes avec ses enfants, résultat à la tombée de la nuit, je me suis dis tu tiens jusqu'à partir la bas, et basta... j'ai tenu, j'y suis allée, j'ai mangé, je suis rentrée, et pour être bien sur de ne pas tourner dans ma cuisine, dans laquelle je peux me fabriquer n'importe quel cocktails puisque j'ai encore tout à la maison...je ne suis pas allée dans ma chambre, d'ailleurs je n'arrive plus a y dormir depuis son départ, j'ai déplié mon canap, pris ma couette et je me suis mis devant la télé en mode cocon, tisane et snickers a proximité... ça m'a rappelé mes années d'étudiante !!

On verra bien ce soir quelle technique je vais me trouver !!

Je te souhaite une bonne journée, et je t'avoue que nos échanges me font beaucoup de bien, j'espère pouvoir t'aider en retour, A bientôt,

---

#### **help4429 - 17/01/2020 à 14h29**

Bonjour Saissile (tiens, je viens de comprendre en le disant à vois haute), et merci pour tes félicitations et tes encouragements ! On les prend sans problème !

Non, nous ne sommes pas faciles à prendre... effectivement. Mais je te rassure (ou pas), nous-mêmes ne savons pas comment nous prendre non plus, par quel bout comme tu dis, et c'est bien le problème.

Ton mari semble en être à un point où même son travail est en danger, ainsi que son couple et donc son futur rapport à votre bébé. Pour l'instant, il n'a pas conscience de tout ça (ou alors il le sait vaguement, mais ne veut pas voir la vérité en face). Tu n'auras certainement pas de vraies excuses pour le moment, pas avant sa prise de conscience de son problème. On ne peut pas s'excuser sincèrement pour un comportement inadéquat qu'on ne veut pas reconnaître...

Je n'ai pas grand chose à te dire, à part qu'il faut un déclic. Peut-être que tu es en mesure de le provoquer, peut-être que ça ne pourra pas venir de toi. Tu dis que tu penses lui laisser un an. Pourquoi un an ? L'aimes-tu encore ? En tout cas, que ce soit un an ou 6 mois, et venant de vivre l'inverse, par pitié, tiens-le au courant de tes doutes, des blessures que son comportement provoque en toi, des difficultés que tu essaies, seule, de surmonter. Et par pitié, fais-le quand il est sobre, ou écris-lui, comme ça il peut lire et relire et peut-être plus facilement prendre conscience de ce qu'il est en train de gâcher. Parle-lui des solutions, ne serait-ce que d'aller voir le médecin, dis-lui que tu l'y accompagneras s'il en a besoin, parle-lui de ce forum, qu'il se renseigne sur les processus de l'alcoolisme dont il est victime, qu'il voie qu'il est loin d'être seul dans ce cas et que beaucoup de gens s'en sortent et vivent beaucoup mieux après. Et surtout dis-lui qu'il peut y arriver, qu'il va y arriver, aide-le si tu t'en sens capable. Après tout ça et avec du temps, s'il ne fait rien, alors tu auras tout essayé.

J'ai vécu l'inverse. Uniquement de la colère et des reproches de la part de ma compagne et en plus toujours dans les moments où je n'étais pas apte à entendre quoique ce soit. Non pas que j'étais à chaque fois trop imbibée, mais j'étais de toutes manières en plein dans la spirale des verres qui s'enchaînent ; l'alcool a un pouvoir sur le cerveau qui annihile la volonté, purement. A partir d'une certaine dose, il est donc pratiquement impossible de se raisonner et de s'arrêter et donc de conscientiser le problème. Colère, donc, puis silence. Comme tu l'as déjà lu, elle ne m'a rien dit, elle a fait son deuil en solitaire dans sa tête, juste à côté de moi, ne m'a préservée de rien et m'a asséné le coup fatal quand il était déjà beaucoup trop tard pour que je puisse faire quoique ce soit. Si elle m'avait tenu au courant de son détachement, si elle m'avait encouragée, si elle avait cru en moi et en notre couple, tout simplement, je ne sais pas si j'aurais réagi, et je ne le saurai jamais. Mais en tout cas j'aurais eu un choix à faire, en connaissance de cause. Et la chute si tant est qu'elle serait quand même survenue, aurait été moins pénible, moins dévastatrice. Parce qu'avec ce que je traverse, certains auraient plongé encore plus profondément dans l'alcoolisme. J'ai choisi l'inverse parce que j'ai un bon entourage et que j'ai une volonté de vivre et de reprendre ma vie en main. Mais la façon dont a réagi mon ex compagne n'est vraiment pas adéquate. Ca je peux te l'assurer.

J'espère que ma réponse, de la part d'une personne qui a le même problème que ton mari, t'a un peu éclairée. Je te souhaite tout le courage et la force d'essayer de sauver ton couple, s'il est encore temps.

A bientôt.

---

**alohomora55 - 17/01/2020 à 19h16**

Bonjour,

J'ai lu ton post initial mais pas les réponses, il est donc possible que je répète certaines choses ayant déjà été dites.

Tout d'abord je trouve que la réaction de ta compagne était inappropriée et malvenue. Qu'elle souffre de la situation est une chose mais il y a une manière correcte de traiter les gens et de mettre fin à une relation, et ce n'est pas ce qu'elle a fait. Donc selon moi, sur la fin de la relation en tout cas, les torts sont partagés. Ensuite, tu te sens coupable et je le comprends vraiment, mais je pense que c'est exactement ce vers quoi l'alcool veut te pousser. En reconnaissant que tu as un problème qui ne dépend plus seulement de toi mais qu'une aide t'est nécessaire, tu te déchargeras petit à petit du poids de la culpabilité. Les AA et le coup de pouce d'un psychologue t'aideront sûrement à mettre la situation en perspective et à te sortir de cette vicieuse spirale.

Courage!

Éloïse.

---

**help4429 - 18/01/2020 à 00h41**

Cambodge, bien joué pour la soirée crêpes, tisane et cocooning ! C'est vrai que c'est bon les snickers, c'est les meilleurs avec les bounty pour moi.

Comment ça a été ce soir ? Te sentirais-tu prête à vider toutes les bouteilles qui restent chez toi ? Il y aurait déjà moins de tentation. Mais j'ai confiance, je te sens motivée et je pense que ce n'est qu'un passage. Une partie de moi pense qu'on a peur de craquer, de ne pas y arriver en partie parce qu'on entend souvent que c'est difficile, qu'il y en a qui replongent, etc... C'est comme arrêter de fumer. Tout le monde en fait une montagne alors que des gens y arrivent sans aucune aide. Et fumer (je suis fumeuse), c'est aussi une drogue, il y a aussi une dépendance mentale et une dépendance physique, il y a aussi les cigarettes en solo et les cigarettes sociales. Et quand on arrête, si vraiment on est un vrai fumeur, il vaut mieux arrêter pour de bon et ne jamais retoucher une cigarette. C'est très similaire à l'alcool ! La grosse différence c'est que ce n'est pas mal vu, "honteux", péjoratif ou tabou d'être accro à la clope alors que ça l'est complètement pour l'alcool.

Donc courage et il n'y a pas de raison qu'on n'y arrive pas ! D'ailleurs où est passé Gast ??? Gaaaast ???

Moi en ce moment, je vais souvent chez des amis le soir, pendant nos heures démoniaques, comme tu dis. Surtout parce que je n'ai pas envie de rester seule toute la journée et toute la soirée vu les circonstances, là-dessus j'imagine que tu me comprends. Eh bien les gens m'ont demandé s'ils pouvaient boire des bières ou du vin devant moi, j'ai dit oui, bien sûr (déjà que je suis souvent chez eux et qu'ils m'ont récupérée à la petite cuillère il y a peu). Alors je suis confrontée depuis le début à la consommation "normale" des autres. Je les vois boire une, deux, trois bières et s'arrêter. Moi je reste à l'eau. Et quand je les vois s'arrêter de boire, je me dis "eh oui... si j'en avais bu une, deux ou trois, j'aurais eu envie d'en boire quatre, et cinq et crescendo et je me serais retrouvée toute seule à faire ça, ou du moins à avoir envie de faire ça." Alors je bois de l'eau, et je me retrouve dans le même état qu'eux au bout de quelques temps, c'est-à-dire qu'on mange et on fait autre chose. Ce n'est qu'un moment à passer. Comme quand tu vas fumer dehors et qu'un non fumeur vient avec toi pour ne pas rester seul mais sans pour autant fumer.

Que penses-tu de ma nouvelle théorie ? Ah ah !!!

Et maintenant que tu connais les émotions de base, par lesquelles passes-tu concernant la séparation ? Moi ça change, mais ça évolue. L'acceptation se fait doucement, je n'arrive pas à ressentir de la colère (pourtant j'aimerais bien, au moins un peu) et j'ai des pics de dégoût par rapport à son comportement. Mais j'ai aussi encore des sentiments (?!?!?!). Par contre je n'ai presque plus de gros moments de désespoir.

A moi aussi tes messages me font du bien et m'aident beaucoup.

A bientôt !

---

**help4429 - 18/01/2020 à 00h49**

Re salut Eloïse.

Oui, tu en es restée au post initial. Je suis d'accord avec toi sur le comportement de mon ex compagne. Tout le monde autour de moi est d'accord avec ça. Et c'est rassurant et très aidant alors merci pour ton message. Je me débats encore un peu avec tout ça, car son comportement et le fait qu'elle ait déjà quelqu'un, c'est ce qui m'a fait et me fait encore le plus mal. Mais le temps, la réflexion, les médicaments, les professionnelles que je vais voir et la présence de mon entourage font que la séparation en elle-même est un peu moins douloureuse et j'ai depuis réussi à replacer ma culpabilité à hauteur de MES défaillances et non pas de l'échec entier de notre couple.

Et si tu lis les réponses ci-dessus, tu verras que Cambodge, Gast et moi, on n'a rien bu depuis le début du mois ! Et ce n'est qu'un début !

Merci encore pour tes encouragements.

---

#### **Profil supprimé - 18/01/2020 à 17h56**

Bonjour, j'espère que vous allez bien et que vous arrivez à tenir ce weekend. Moi j'y pense beaucoup mais je tiens bon. Hier je repensais à certaines du passé où j'étais ivre et j'avais honte, mais ça m'a conforté dans mon idée d'arrêter l'alcool. C'est un mal pour un bien.

N'hésitez pas à rechercher le hashtag #dryjanuary dans les réseaux sociaux, c'est une mine d'or de motivation pour notre combat commun. On se sent tout de suite moins seul, on pense à des effets positifs auxquels on n'avait pas pensé...

Bonne fin de weekend 😊

---

#### **help4429 - 18/01/2020 à 20h38**

C'est bizarre, j'ai écrit hier soir mais mes messages n'apparaissent toujours pas...

---

#### **Profil supprimé - 18/01/2020 à 23h40**

Bonjour a vous

Après avoir lu tout le fils de la conversation je tenais à vous encourager de tout cœur et vous féliciter.

Je ne sais pas par où commencer mais allons y  
Cela fait maintenant 10 ans que je vis avec un homme au début tout était magique nous étions heureux. Nous avons décidé 5 ans après de déménager en région parisienne et la douche froide. A peine arriver le cauchemar commence.

Il sait enfermé dans l'alcool tous les jours j'ai commencé à lui dire gentiment il y a 4 ans mais rien faire.  
Plus on avance dans le temps pire c'est. Il boit tous les soirs nous n'avons plus de vie, il est plus présent, plus de discussion plus de partage plus rien. Il ment constamment trouve des excuses.

Il y a maintenant 2 ans on a passer le capte des insultes rabaissement méchante et tout ce qui vas avec. J'en passe .

Il y a 6 mois un accident arrive et la je crois au change en me disant qu'il vas comprendre maos rien .

Je sais plus quoi faire je suis arriver un stade de fatigue morale et physique et j'y crois plus.

Je sais que c'est pas facile pour lui mais on peut pas le forcer.

Cela fait 5 ans de souffrance de voir quelqu'un se détruire comme ça en étant impuissante et ne pouvant rien faire pour l'aider.

J'ai écrit ce soir car je pense le quitte car il n'y a rien à faire et je suis trop malheureuse.

Je sais pas si nous pouvons tout pardonner.

Je suis tellement denuni par rapport à ce que je vis tout les jours

Milles questions dans ma tête pourquoi? Qu'Est ce qui vas pas ? Ai-je fais quelque chose ? Est ce ma faute ?

Voilà une partie de mon histoire.

Bonne soirée à vous

---

#### **Saissile - 20/01/2020 à 16h58**

Bonjour,

Le week end est passé, j'ai pensé fort à vous! Je ne vous ai pas écrit plus tôt car j'ai vu que le modérateur profite de ses week end pour se changer les idées (enfin j'espère et il a bien raison!)

Mon mari à difficilement accepté mais ce matin il a pris rdv au CMP, j'espère que nous y trouverons tout le soutiens nécessaire. Il pense qu'il va devoir aller chez les fous...

Comment se sont passé vos week-end? Parfois, devoir passer la journée seul à la maison mène à s'ennuyer puis ruminer et se retrouver avec ses vieux démons...

Avec mon mari nous nous sommes occupé à entretenir notre terrain... je vous envoie tout plein d'ondes positives!!!

---

#### Saissile - 20/01/2020 à 17h15

Co12, soyez forte!

Un jour viendra le déclic puis il y aura place aux excuses qui seront les bienvenues... La maladie fait que pour le moment il ne se rend pas compte du problème. Exit la honte engendrée, les conneries et j'en passe sur les moments carrément moins cool... l'alcool semble bien effacer la mémoire! 😞

Ce qu'il faut à votre mari c'est un soutiens sans faille mais qui ne soit pas au détriment de vous. Peut être que la séparation pourrait lui être bénéfique comme déclic, ou pas...

Si lui refuse de se faire aider vous pourrez peut être vous faire aider en CMP. Car être proche d'une personne dépendante nécessite aussi d'être épaulé car ce n'est franchement pas une sinécure!!!!

De tout coeur bon courage dans votre épreuve

---

#### help4429 - 21/01/2020 à 11h14

Bonjour Gast, et bonjour Saissile.

Alors Gast ce we ? Oui c'est une méthode de se souvenir de l'état dans lequel nous nous mettons. Et l'état du lendemain aussi...! Moi je buvais davantage le vendredi soir (relax de la semaine), ce qui fait que je commençais mal mon we le samedi matin, c'était n'importe quoi...!!! En tout cas bien joué, on est le 21 ! Mais j'ai dans l'idée que tu n'arrêteras pas d'arrêter en février non plus, je me trompe ?

Saissile, merci beaucoup pour ton message d'encouragement ! Oui je me demandais pour les messages du we, mais c'est vrai que les modérateurs ont bien le droit de se reposer un peu. En même temps, nos messages sont cordiaux, mais ils en lisent peut-être qui le sont moins...

C'est très bien de la part de ton mari ! Lui as-tu montré nos discussions ici ? Si c'est le cas, tu peux le féliciter de ma part. Et lui dire que rien n'est impossible, qu'on se sent décidément beaucoup mieux déjà après quelques jours d'abstinence et encore mieux par la suite. Jour après jour, un à la fois. Je pensais, s'il arrête, peut-être que les premiers jours, vous pourriez changer vos habitudes, aux heures qui vont être les plus difficiles pour lui, je sais pas, aller se promener, aller au cinéma si vous aimez ça, histoire de créer de nouvelles situations où il n'a pas d'automatisme. J'ai lu quelque part qu'une habitude, c'est un automatisme inconscient. Quand on arrive à prendre un peu de recul et à prendre conscience de notre comportement habituel, ce n'est plus une habitude, mais ça devient un choix conscient. Le rendez-vous est prévu pour quand ? En tout cas j'admire la force et l'amour que tu déploies pour l'aider et le soutenir. Il a beaucoup de chance. (Ca, tu peux lui faire lire aussi !)

Et où est passée Cambodge ?

---

#### help4429 - 21/01/2020 à 11h29

Bonjour Co12.

Pas facile ta situation car, forcément avec cette maladie, l'état, le comportement et l'attitude de ton mari empirent... et il semble être encore dans un beau déni.

Si tu as déjà lu tout le fil de nos conversations, je ne sais pas trop quoi te dire de plus. As-tu réussi à lui dire que tu pensais à le quitter parce que tu n'en pouvais plus ? (Vise un moment où il est sobre pour ça)

Son alcoolisme semble s'être déclaré après le déménagement ? Tu penses qu'il n'est pas bien où vous êtes et dans sa vie ou bien n'a-t-il jamais été vraiment bien quelque part et ça a été la goutte d'eau ?

En tout cas, on ne boit pas pour rien. Il y a forcément des choses qui ne vont pas bien chez lui.

Si tu as encore la force et que tu ne l'as pas encore fait, essaie de lui parler de ça, demande-lui ce qui ne va pas en émettant des suppositions pour lui faciliter la tâche (certaines personnes ont bien du mal à s'exprimer).

En tout cas, ce n'est pas de ta faute ! L'alcoolisme, arrivé au stade de ton mari (se mettre en danger, couper tout rapport et discussion même avec toi) est une vraie maladie. J'imagine qu'il souffre des deux dépendances, à la fois mentale et physique. Penser que tu y es pour quelque chose, ce serait comme penser que s'il avait une maladie auto immune, ce serait de ta faute. C'est faux !

La balle, pour l'instant, est dans ton camp car lui n'est pas en mesure de voir quoique ce soit pour l'instant Soit tu essaies encore et différemment de l'aider, soit tu estimes que tu es arrivée au bout de tes forces (et tu en as le droit vu les circonstances) et tu t'en vas.

---

#### Cambodge - 21/01/2020 à 17h04

Bonjour Help, Bonjour Saissile et Gast, et CO 12.

J'espère que tout le monde va bien ! On commence à être nombreux dans notre petit groupe ! c'est cool ca, si on en a un/une qui flanche, on sera plus fort pour l'aider !

Pour Saissile ou CO12, je pensais a quelque chose qui m'avait fait un petit déclic il y a longtemps, un soir ou j'avais trop bu, une amie m'a filmé discrètement, le lendemain elle est venue chez moi, j'avais dessoulée, j'allais bien et la elle m'a lancé la vidéo et m'a juste dit, d'un clame olympien, "regarde cette fille ". je n'ai pas pu regarder la vidéo jusqu'à la fin, une belle claque dans ma tête, une honte

monumentale, 2 nuits blanches et tout le reste...

Si ton mari est toujours dans le deni, peut-être que cela pourrait l'aider à se rendre compte de son état, bien sur pour cela il faudrait qu'il se saoule et on est bien d'accord que c'est pas à l'ordre du jour ! mais bon, je partage mes malheureuses expériences..

Bravo Gast ! Super dis donc ! Si tu as mis en place ton calendrier, il doit être bien colorié !!!

Je suis bien d'accord avec Help, pour dire que soit pour le mari de Saissile soit pour le mari de CO12, vous n'y êtes pour rien. Ce sont pas nos conjoints qui nous obligent à boire, nous sommes malades, nous nous soignons.. ou pas, mais ce n'est jamais la faute des autres, nous sommes très forts pour trouver des stratagèmes pour boire seules, en cachette, ...nous avons toutes les excuses aussi, invitation à l'extérieure, à la maison,... nous avons le vice de l'alcool, jusqu'à ce que nous nous prenions en mains, et notre entourage en souffre et pire s'en vont comme cela s'est passé pour Help et pour moi.

Et résultat, on a le déclic et on se retrouve à tout mener de front, toute seule .... l'abstinence, la séparation, et en se répétant mais quelle con... pourquoi j'ai pas fait ça avant !!!!

Que l'on soit du côté obscur comme Help, Gast ou moi, ou du côté de Saissile ou de CO12, cet alcool c'est n'importe quoi, ça rend tout le monde malheureux, ça sert vraiment à rien, mais c'est une drogue et comme toutes les drogues, c'est un combat. Nous n'avons pas le même combat tous les 5, mais on voit que ça avance plutôt bien chez tout le monde, et qu'il y a des prises de conscience, donc on garde le cap et on s'accroche !!!

Je vous envoie toutes les ondes positives possibles,  
A plus tard,

---

**Profil supprimé - 22/01/2020 à 19h56**

Bonjour à vous tous,

J'espère que vous allez bien, et que tout se passe bien pour vous.

Moi je suis fatiguée et à bout de souffle c'est pourquoi j'ai pas eu le temps de vous écrire avant.

La suite m'a arrêté de boire la semaine dernière et j'y croyais tellement fort que depuis dimanche c'est reparti mensonge cachette reproches.

C'est dur quand on aime la personne de rester impuissante.

Surtout que je fais tout pour lui je lui pris des rendez-vous jamais honore avec des spécialistes, j'ai eu une discussion avec lui lundi suite à des soucis des santés pour moi il a bien parlé et dit on je vais essayer mais non.

Je me sens seule dans cette situation mais si j'ai un effort caractère.

Je l'ai filmé mais il veut rien voir, je cours des qu'il y a une galère pour lui.

Je vois plus ce que je peut faire mais parler avec vous me fait du bien te voir qu'on peut sans sorti et avancer.

Je vous souhaite le meilleur dans cette étape de votre vie

La je pense me séparer j'ai besoin de respirer.

Bonne soirée à vous

---

**help4429 - 23/01/2020 à 00h55**

Bonjour tout le monde !

Aaaaah, Cambodge, te revoilà ! On est assez d'accord sur les choses, c'est chouette ! Vous avez vu notre calendrier ??? Il est bien rempli, c'est cool. Des fois, j'oublie même de faire ma croix !

Co12, tu ne vois aucun effort de la part de ton mari, et je comprends que ce soit invivable, malheureusement. En tout cas tu m'as l'air bien épuisée et si ta santé à toi est en jeu, alors oui, il faut peut-être partir, au moins un certain temps, pour toi en premier et pour voir ensuite s'il réagit... Pour l'instant (et je n'en reviens pas de dire ça), mais tout semble bloqué. Pourtant tu sembles faire ce qu'il faut, mais s'il ne va même pas aux rendez-vous que tu lui prends...

Bon c'est pas très gai tout ça, mais en tout cas pense à toi, à te ressourcer dans l'immédiat. La suite pour lui, tu verras après.

Je t'envierais bien plein d'énergie, mais je sors de chez un médecin (médecine chinoise) qui m'a dit que mon corps était à plat depuis déjà plusieurs mois... alors je pense bien à vous tous, en attendant de me requinquer physiquement !

Cambodge, tu n'as pas relevé ma nouvelle théorie sur les fumeurs / buveurs ? C'était peut-être pas si intéressant au final, pourtant ça en avait l'air sur le coup.

A bientôt. Et Co12, tiens-nous au courant.

---

**Profil supprimé - 23/01/2020 à 12h36**

Bonjour Help4429

Je vais te lire votre message vous savez c est plus facile à dire qu a faire de partir et de laisser la personne qu on aime.

C est dur de voir les souffrir les gens a qui on tient plus que tout

J espere qu avec le temps il arrive a comprendre.

Bonne journée

A bientôt

---

**Ninoé - 23/01/2020 à 19h21**

Bonjour à tous et félicitations aux abstinents qui ont su prendre conscience du problème malgré les difficultés rencontrées, vous êtes très courageux !

Moi je suis dans la position de la femme qui attend et qui espère cette prise de conscience... J'ai prévenu, depuis 5 longs mois je préviens, j'essaie de dialoguer, de faire prendre conscience.. mais je fais face à un mur de déni que je n'arrive pas à faire tomber... Alors je lui ai dit, "sans suivi ni traitement de ta part, c'est fini"... Alors loin d'avoir eu votre prise de conscience il s'enfoncé encore plus.. sous mes yeux car nous sommes toujours sous le même toit, ainsi que notre fils de 3 ans... Il m'en veut, il cherche à m'atteindre, à me faire du mal.. en buvant toujours plus... Alors si vous avez une idée de ce que je peux dire ou faire pour qu'il ait ce déclic que vous avez eu... Je prends ! Bon courage à tous, qu'on soit malade ou accompagnant le combat est difficile...

---

**Profil supprimé - 24/01/2020 à 08h55**

Bonjour tout le monde,

J'ai mis fin à mon dry january lundi. Cette semaine j'ai bu un pack de 12, j'avais trop envie de boire je ne tenais plus 😞  
Je me sens pas top, je suis assez déçu. Mais j'aurai tenu quand même 20 jours 😊

Bienvenue aux petits nouveaux, je reviendrai pour répondre à vos messages. En attendant bon courage !

---

**help4429 - 24/01/2020 à 12h13**

Bienvenue Ninoé.

Malheureusement, il n'y a pas de solution miracle pour le faire réagir. Si tu as lu tout le fil de la conversation, on a déjà parlé de partir, de l'accompagner à des rendez-vous, de filmer le malade quand il est saoul, mais encore faut-il qu'il regarde la vidéo après et de toutes manières, si ce n'est pas le bon moment, je ne pense pas que ça fonctionne plus qu'autre chose...

Quand tu lui dis "c'est fini si tu ne fais rien", tu penses partir de votre logement sous peu ? Ca peut faire une claque de se retrouver seul. Parce que c'est une menace qu'il ne semble pas prendre au sérieux pour l'instant.

Je ne sais pas trop quoi te dire de plus. Il travaille ? "A part l'alcool", vous êtes bien ensemble ? Essaie de nous expliquer un peu si tu veux.

Par exemple, dans mon cas, ma compagne m'a dit qu'elle me quittait à cause de ça. Mais plus le temps passe, plus je réfléchis, notamment à son comportement, et plus je me dis qu'il n'y avait pas que ça qui n'allait pas pour elle et que son amour pour moi ne devait pas être aussi fort que je le pensais, sinon pourquoi ne pas essayer de m'aider, de nous aider, si vraiment elle tenait à nous autant que certaines personnes ici tiennent à leur conjoint ? Plus je lis des témoignages, plus je vois qu'elle n'a "essuyé" que le sixième de la moitié de ce que certaines personnes vivent de désagrément, désillusion, impuissance et malheur par rapport à ma consommation, à la durée et à mon comportement (quand je buvais, j'allais me coucher plus tôt, je ne l'ai jamais provoquée, jamais chercher la bagarre etc...). Je ne minimise pas la déception et la douleur qu'elles a du ressentir, mais je veux dire qu'elle ne s'est pas battue plus que ça parce que quelque chose ne devait pas fonctionner pour elle dans le couple, au-delà de ça. C'est pour ça que je te demande si vous êtes bien ensemble.

En tout cas, je te souhaite du courage et t'offre tout mon soutien. Comme tu le vois, tu n'es pas seule dans ce cas, et chaque cas est unique.

---

**help4429 - 24/01/2020 à 12h23**

Gast

Bon, tu as "fauté" lundi. Tu auras fait un three weeks dry january ! C'est dommage, mais c'est déjà pas si mal !

Alors ça fait quoi de reboire ? Surtout le lendemain j'entends. Tu dis que tu es déçu, mais encore ?

Tu comptes faire quoi maintenant ? Parce que tu peux toujours continuer ton dry january, il manquera juste une case sur ton calendrier.

Co12, je sais bien que c'est plus facile à dire qu'à faire de quitter la personne qu'on aime. Je l'ai fait il y a longtemps, pour d'autres raisons. Si en plus, tu te sens "responsable" de la suite de sa vie, je veux dire si tu as peur qu'il se noie tout seul, ça doit être encore plus difficile. Mais pourtant ce n'est pas ton rôle de le porter à bout de bras, surtout si tu n'as plus de force. Il reste un adulte avec les capacités d'un adulte.

Je ne sais pas quoi te dire de plus. Encore une fois, pense aussi à toi.

A bientôt.

---

**Ninoé - 24/01/2020 à 17h48**

Merci pour ta réponse Help4429, j'ai déjà essayé un peu tout ça mais pas trouvé la bonne méthode, la vidéo déjà fait aussi mais il n'a jamais voulu regarder.. j'envisage effectivement de partir, mais maison avec crédit à rembourser, école dans le village pour mon fils, travail etc etc.. bref des raisons bien terre à terre me coincent un peu chez moi avec lui...en tout cas il est au courant de mes démarches, j'ai entamé un suivi "entourage" en CMP, et la prochaine étape est de rencontrer un juriste pour avoir le plus d'infos possibles sur la démarche à effectuer.. si je dois aller jusqu'au bout je veux faire les choses le plus proprement possible..de mon côté en tout cas...car lui fera certainement l'inverse pour m'embêter.. bon aujourd'hui après 2 jours très très compliqués il dit qu'il va arrêter de boire quelques temps...mais tout seul, sans suivi "pas besoin".. d'ailleurs toi même (et les autres abstinentes), avez-vous arrêté seuls ? Avec un suivi psychologique ou médicamenteux ? Ne répondez que si vous le souhaitez bien sûr, c'est peut-être un peu indiscret..

En tout cas pour moi en dehors de l'alcool je n'ai pas de problèmes avec lui, les moments qu'on passe sans alcool je les apprécie fortement... lui me balance tellement de choses méchantes quand il a bu que je pense qu'il ne m'aime plus... Ça non plus il ne veut pas l'avouer..il le dit à d'autres...Il retravaille depuis peu, il est en période d'essai et n'est pas allé travailler 3 jours cette semaine à cause de l'alcool.. il a pourtant fait une réorientation professionnelle parce que c'est justement son ancien job qui l'a abîmé..il fait quelque chose qu'il dit aimer.. mais ça ne suffit pas... Je me suis pourtant battue pour qu'il puisse partir de son ancien poste dans l'espoir que tout irait mieux après.. mais trop tard le mal était fait...bref aujourd'hui je veux surtout partir pour mon fils qui voit régulièrement 2 pères différents dans le même homme et j'ai peur que cela le marque à jamais...et c'est en même temps ce qui rend ma démarche difficile car je ne sais pas ce que sera leur relation une fois partie et priver un père de son fils et un fils de son père est pour moi totalement inhumain...

En ce moment il me fait un peu peur aussi car il a de plus en plus de phases où il ne sait même plus quelle heure il est.. hier il a pris son petit déjeuner à 20h et voulait partir travailler... l'infirmière du CMP me dit qu'il faut au minimum 2-3 mois sans alcool pour que le corps retrouve ses capacités... J'espère qu'il les tiendra...

Quant à ton histoire Help je pense qu'effectivement il y avait autre chose qui n'allait pas pour ta compagne...et que ça a été une excuse.. on n'abandonne pas si facilement quelqu'un qu'on aime... Mais n'y vois qu'un signe que ce n'était pas la bonne personne et que cela ne décourage surtout pas tous tes efforts, fais le pour toi et uniquement pour toi.. bon courage et je vous souhaite encore plein de croix dans vos calendriers ! Mon mari m'ayant dit aujourd'hui qu'il faisait une pause je pensais lui proposer un calendrier aussi, on verra s'il accepte..

---

**help4429 - 24/01/2020 à 19h23**

Re salut Ninoé et merci pour la fin de ton message me concernant.

Pour répondre à ta question, personnellement (et pour l'instant), j'ai arrêté seule. Mais tard. Disons que j'ai aussi d'autre chats à fouetter avec l'épuisement, le burn out, la séparation, etc... J'en avais déjà marre avant d'avoir besoin de l'alcool, tout ça n'est que déclencheur par rapport à ce problème. Et je suppose que j'ai un instinct de survie et aussi de liberté qui a pris le dessus et qui me fait penser que si j'avais continué à boire là en ce moment, c'était la fin. Ma fin à moi. J'ai donc "choisi" (mais à vrai dire ça s'est plutôt imposé à moi) d'arrêter cette dépendance. Tout le monde dans mon entourage et surtout les professionnels que je vois me félicitent grandement et sont impressionnés par le fait que je tiens bon, toute seule, sans médicaments dédiés, sans suivi dédié etc... Après, comme je te le dis, je n'avais absolument pas le comportement de ton conjoint, ni la même sorte de dépendance j'imagine. Je ne me suis jamais vue devoir aller en cure pour réussir à stopper. Et malgré mon comportement malsain avec ce produit, j'ai toujours gardé la tête sur les épaules, je suis toujours allée travailler, je n'ai jamais conduit sous l'emprise de l'alcool. C'est en ça que je te dis que chaque cas est unique.

Je pense que tu fais très bien de te faire suivre par le CMP au niveau de l'entourage d'un malade alcoolique. Je comprends aussi les difficultés par rapport au crédit, à l'école de ton fils, à ton travail. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais tout ça, ce ne sont que des choses matérielles. Elles peuvent être un peu longues à régler, surtout si tu penses qu'il va te mettre des bâtons dans les roues, mais ça reste faisable. Par exemple, tu n'es peut-être pas obligée dans un premier temps de quitter la zone où tu habites, ce qui enlève déjà le problème du travail et de l'école de ton fils. Tu verras par la suite si vraiment tu veux changer de coin. Ton fils est encore très jeune, un changement d'environnement, s'il est bien accompagné, peut être très vivable pour lui.

Et pour ce qui est de la relation future entre ton fils et son père, ça, c'est quelque chose que tu ne peux pas contrôler et personne ne sait ce qui se passera ou pas. Une chose est sûre c'est que ton fils va grandir, comprendre davantage ce qui se passe et voir son père dans cet état, toi qui vas t'épuiser à côté s'il n'avance pas et l'ambiance qui continuera à se dégrader (encore une fois s'il ne fait rien pour aller mieux), ce n'est pas une vie non plus. Grandir avec un père absent (et encore, on ne sait pas) et grandir avec un père défaillant même s'il est physiquement présent n'est pas simple, dans un cas comme dans l'autre. C'est malheureusement le cas de beaucoup d'enfants, qu'il s'agisse de la mère ou du père.

Je te souhaite une bonne soirée et j'espère qu'il va tenir le cap de sa pause abstinente. Mais seul, c'est difficile. Je pense à toi en tout cas.

---

**Profil supprimé - 25/01/2020 à 00h00**

Bonjour à tous

Gast je voulais t'encourager à tenir bon mais si tu as faute. J'espère que tu vas bien malgrès tout je t'envoie toute mes pensées positives et t'encourage de tout cœur

Ninoe je te comprends sur tout ce que tu vie moi je le vie depuis 5 ans je te souhaite d'etre forte et de ne pas t'oublier comme moi. C est très compliqué comme situation je ne serais quoi te dire sur le faite de partir moi j y pense mais j y arrive meme si tout les jours c est pas facile.

Je t'envoie toutes mes ondes positives.

Cambodge j'espere que vous allez bien?

Help4429 j'espere que vous allez bien. Je viens ce soir après une soirée de merde parmi tant d'autres je me demande comme une

personne peut accepter de se faire insulter par son conjoint qui a aucune reconnaissance de se qu on fait pour lui.

La je songe de plus en plus à le quitter mais pas une pause définitivement j'ai tout fais et ça continu de pire en pire.

Je trouve cela dommage de se séparer pour cela car sinon tout vas bien dans notre couple. Mais la je pense a mon fils de 11 ans qui voit tout et entend tout. Mon fils lui a même dis lundi soir je t encourage papa et je suis fier de toi si tu y arrive.

Meme ça il l entend pas.

Notre vie de famille est bloquer sur ca et ça devient difficile d avancer .

Je suis dégoûtée de cette vie

Je vous envoie à tous mes ondes positives pour arriver à avancer et être heureux.

A bientôt

Bonne soirée à vous

---

**Saissile - 26/01/2020 à 09h11**

Bonjour à tous !

Je vous avais fait un petit message jeudi mais visiblement j'ai été trop longue à l'écriture et j'ai dû être déconnectée avant de le valider...

Je venais aux nouvelles... J'ai été triste par la suite de voir que gast avait "dérapé" bon, 21 jours c'est déjà énorme la prochaine fois ce sera plus !

Help et cambodge je pense qu'aussi difficile soit la vie du conjoint alcoolique on ne lâche théoriquement pas si facilement l'affaire. Auquel cas ninoé, co12 et moi même aurions déjà quitté nos conjoints. C' est difficile de voir l'autre s'auto détruire, être impuissant... C'est un gros sentiment d'échec personnel. L'impression qu'on ne réussit pas notre devoir de conjoint, notre accompagnement amoureux, en gros qu'on ne sert à rien alors on ne lâche pas l'affaire avec l'espoir de retrouver notre fierté personnelle et notre intégrité. Normalement on ne baisse pas les bras suite à un échec.

Mon mari a eu rdv au cmp jeudi, il en est satisfait. Dans mon message de jeudi je vous écrivait que je voulais y croire mais la rechute n'a pas tardé.

Parce que je suis au bord de l'épuisement (allaitement, bébé de 7 mois, entreprise, maison, mari à tenir à bout de bras) et débordée hier j'ai un peu moins prêté attention à mon mari. Du coup il est allé boire parce que pour lui je l'ignorais... J'ai donc veillé sur lui une bonne partie de la nuit. Je suis au bord du craquage et ça me bouffe de le voir se lever à 9h30 puis trainer devant la télé jusque midi alors que moi je suis obligée d'être à fond dès 6h quand le petit se lève. Rien qu'une fois je rêve de ne pas me lever le matin aux réclamations de notre fils mais juste parce que j'aurais bien et suffisamment dormi ! Le pire c'est qu'un des problèmes de mon mari est que les travaux à faire à la maison n'avancent pas... En même temps en restant collé au canapé c'est sûr que ça n'ira pas vite !!

Et pour répondre à vos questions, oui j'aime mon mari, je l'ai déjà filmé bourré et ça l'a fait rire, je lui ai écrit une longue lettre avec tout ce que j'avais sur le cœur, ça l'a à peine fait réfléchir. Je lui ai parlé de se forum, il m'a dit qu'il se pencherai sur la question à tête reposée mais je ne sais pas si il arrive encore à avoir les neurones au repos. Il cogitera moins ça irait peut être mieux ! J'ai à maintes fois essayé d'en parler avec lui mais son résumé était qu'il n'était pas alcoolique car il pouvait ne pas boire pendant plusieurs jours et qu'il ne tremble pas quand il ne boit pas. Bref il se voile la face et l'amnésie réelle ou voulue qu'entraîne l'alcool fait qu'il minimise un maximum le problème.

En attendant il se détruit à petit feu et entraîne notre couple dans sa chute...

Je repense aussi à l'histoire de la cigarette. Je fumais et j'ai arrêté à la demande de mon mari. C'est vrai qu'à choisir j'aurais presque préféré qu'il soit accro à la clope mais en fait non, accro à la vie c'est la seule adiction valable ! Dans notre village on se retrouve souvent pour diverses occasions, les rares fumeurs sont moqués, par contre quand il est temps de faire un pot si je ne me ramène pas un jus de fruit je n'ai rien à boire car seul l'alcool existe ici. Pour le Noël du village mon mari a préféré rester à la maison suite à sa méga murge début décembre et ses multiples chutes qui l'ont couvert de bleus. Il ne voulait pas avoir à s'expliquer. Quand j'ai excusé mon mari pour son absence prétextant qu'il était malade tous mon dit qu'il aurait dû venir boire un canon pour se soigner. Comment voulez-vous qu'il s'en sorte !

Je continue à penser fort à vous tous ! Tenez bon !!

---

**help4429 - 27/01/2020 à 11h46**

Salut tout le monde !

Saissile, j'ai lu ton long message. Pfff...quoi te dire ?

Je comprends que tu sois épuisée. Enfant en bas âge et quota de sommeil, ça ne va pas trop ensemble, d'autant plus quand on est seule à s'en occuper. Quel courage, quelle force tu as !!! Mais pour combien de temps ?

C'est vrai que des fois, l'entourage n'aide pas (je pense aux fêtes de village dont tu parles). Mais si ton mari se décidait à prendre les choses en main et à en parler autour de lui, ses amis proches, s'il en a, feront attention à ça. Les gens du village, ne sachant rien en plus, et se réunissant exprès pour boire des canons, ne peuvent pas comprendre pour l'instant. En plus il y a une espèce de fierté malsaine à "boire des canons" dans ces circonstances-là. C'est sûr que pour quelqu'un de fragile sur l'alcool, c'est loin d'aider.

D'après ce que tu dis, ton mari se met même en danger quand il a bu, en tout cas certaines fois. S'il tombe à plusieurs reprises et est couvert de bleus... C'est fou de se renier comme ça, à ce point-là ! Je ne juge pas, hein, fut un temps il y a quelques années, je me prenais moi aussi des belles gamelles.

Est-ce que tu penses qu'il va quand même retourner au CMP s'il a trouvé ça satisfaisant ? Comment vois-tu la suite ?

En ce qui me concerne, j'ai eu quelques explications de la part de mon ex conjointe. Dans le long mail qu'elle m'a adressé, elle ne parle que de l'alcool, de rien d'autre. J'ai l'impression que pendant 2 ans, elle n'a vu que ça en moi. Son mail est assez plein de reproches, même si elle me dit ne plus être en colère contre moi. En fait c'est depuis le début de notre histoire qu'elle sait que ça n'allait pas marché entre nous. Elle me dit que si elle avait su que je buvais, elle n'aurait jamais eu de relation avec moi. Elle me dit même que si je m'étais

fait "soigner" pendant qu'on était ensemble, elle n'aurait pas continué parce qu'elle aurait eu peur à chaque instant que je replonge... C'est dur de lire ça. C'est dur de se rendre compte qu'on s'est trompée pendant 2 ans. C'est dur de comprendre que l'autre n'a rien vu d'autre en nous, que c'était voué à l'échec depuis le début, même si j'avais réagi plus tôt. C'est dur de voir qu'elle n'a jamais eu confiance en moi là-dessus et même pas aujourd'hui (alors qu'elle sait que je n'ai rien bu depuis 26 jours). Elle pense que mes rendez-vous avec les professionnelles (psy, hypnose, etc...) ne sont dédiés qu'à l'alcool alors que ce n'est pas du tout le cas, personne ne me traite pour l'alcool, mais pour les vraies raisons qui m'ont poussée vers cette faiblesse. Elle me dit même "j'espère que tu t'en sortiras"... et pense que les alcooliques choisissent de boire.

J'en ai un peu gros sur le moral, là. Son mail a au moins le mérite de me faire comprendre qu'elle ne m'aurait jamais aidée, même si elle me dit avoir eu l'impression de le faire...mais comment, dans la colère et les non-dits.

Je suis un peu perdue sur tout ça du coup...

Je vous souhaite plein de courage en tout cas.

---

#### Saissile - 27/01/2020 à 13h34

Help, je suis impressionnée par ta compagne... Et pas dans le bon sens du terme ! Je ne comprends pas comment on peut se mettre en couple avec quelqu'un si on sait d'avance que ça n'ira pas... Je suis dubitative. Pour le coup ne te reproche rien, visiblement tu n'as pas été soutenue comme il se devait !

Quand j'ai commencé à sortir avec mon mari j'ai découvert qu'il avait des problèmes d'alcool, ça restait largement "vivable" et les épisodes assez rares. Je pensais que le fait d'être en couple l'apaiserait et qu'il n'aurait plus besoin de boire. Je n'avais juste pas pigé qu'il buvait beaucoup plus que ce que je voyais. Puis on s'est installés ensemble et j'ai même fini par l'épouser et faire un enfant, c'est bien qu'on peut voir au delà de la maladie !

Un immense bravo pour ces 26 jours ! C'est génial

---

#### Cambodge - 27/01/2020 à 13h46

Bonjour à tous,

Merci à tous pour vos encouragements qui je pense que je peux parler au nom de tout le monde, font du bien !

, Gast je ne te jettes pas la pierre, j'ai bu quelques verres ce week-end, mais dans mon cas, ce n'est pas que j'en ai eu besoin ou que j'ai "craqué", c'est encore plus naze que ça... simplement, mon père sachant que je vis très mal ma rupture est venu me voir 2 jours et à emmener une "bonne bouteille" pour accompagner son plat préféré que je lui avais fait...

Bref, il manque un peu de couleur sur mon calendrier, mais j'ai décidé de ne pas me flageller pour ça, hier il est reparti et aujourd'hui je n'ai aucune envie de boire, donc je reprend mon fluo pour la semaine qui arrive..

Pour répondre à Help, je ne sais pas si c'est le fait de l'abstinence depuis quelques semaines, mais je n'étais pas particulièrement mal le lendemain matin, après je n'ai pas eu une grosse consommation...

En fait, l'alcool, j'y pense pas, je sombre simplement parce que je ne me remets pas de son départ, et je gère pas du tout le manque que j'ai de lui, je me sens perdre pied, je ne pense qu'à lui et je ne remonte pas la pente, vendredi c'est mon anniversaire, je sais qu'il ne sera pas là, et ça me réduit en miette... bref, c'est pas le sujet premier, mais il faut expliquer ce qui nous arrive sinon on ne comprend plus rien ..!

Je vous souhaite à tous une bonne journée, et beaucoup de courage, que l'on soit d'un côté ou de l'autre de la barrière...

Biz

---

#### help4429 - 27/01/2020 à 14h16

Merci pour ton message Saissile. Moi non plus je ne comprends pas comment on fait durer une histoire 2 ans tout en sachant que même si la personne se fait aider et arrête de boire, on ne sera pas capable de le vivre... Je pense qu'elle a clairement attendu d'avoir une situation stable professionnellement (CDD enchaînés depuis 2 ans et enfin CDI fin décembre) pour s'en aller... Heureusement qu'elle ne l'a pas eu 5 ans après ce CDI ! Bref, je vais encore mettre un peu de temps à digérer tout ça, forcément. Je réalise maintenant que ce n'était clairement pas quelqu'un pour moi et vice versa, elle aurait juste pu me le dire avant. Comment peut-on envoyer des je t'aime tous les jours alors que ce n'est pas réellement vrai ???

Je suis vraiment dégoûtée.

Cambodge, je comprends que tu aies du mal à vivre sans ton compagnon... Mais il va quand même falloir remonter la pente au bout d'un moment. Pourquoi ne vas-tu pas voir quelqu'un pour vider un peu ton sac et avoir un avis extérieur ? Quant à la bouteille que ton père a amenée, tant pis, c'est une petite entorse à ton calendrier, surtout si tu n'as pas eu une consommation excessive. Je suis quand même contente que tu reprennes ton jeûne, ah ah !!!

---

#### Ninoé - 27/01/2020 à 14h31

Bonjour à tous,

Help le message de ton ex compagne ne fait effectivement que confirmer que l'alcool n'y est pour rien dans votre rupture mais plus évidemment un manque de sentiments... Mais elle préfère rejeter la faute sur toi que de devoir s'expliquer... je trouve ça un peu facile et très dur de continuer à t'enfoncer tout en sachant les efforts que tu fais pour t'en sortir.

Saissile et Co12 que vous dire à part que je pense qu'on se comprend très bien... N'hésitez pas à vous faire suivre aussi dans un cmp

qui propose des suivis pour l'entourage, même si cela ne résout pas le problème ça permet d'avoir un lieu neutre pour parler et dire ce qu'on a sur le cœur... j'y vais depuis peu, j'ai mis beaucoup de temps à me décider mais je dois dire que ça fait du bien... Et j'ai l'espoir de finir par convaincre mon mari de venir avec moi... Pour ma part situation un peu compliquée, après avoir annoncé à mon mari m'a décision ferme et définitive de divorcer, ce qui m'a valu 3 jours d'enfer à la maison, il a fini par revenir à lui et réaliser qu'il allait tout perdre.. il m'a donc promis d'arrêter de boire... dans l'espoir que je puisse revenir sur ma décision.. difficile pour moi de lui faire confiance et de croire qu'il y arrivera sans aucune aide, mais tout aussi difficile de lui dire que non il n'y a plus d'espoir pour moi et que je reste sur ma décision (ce qui reviendrait à l'inciter à boire de plus bel)..bref je lui ai dit que je ne faisais aucune promesse et que j'attendais de voir.. alors j'ai l'impression d'être revenue au point mort..malgré tout nous avons passé un bon weekend sans alcool malgré quelques passages de nervosité aux heures habituelles de l'apéro, j'ai voulu lui montrer qu'on pouvait faire plein de choses en famille et agréables sans l'emprise de l'alcool.. bon reste une grosse difficulté c'est qu'il travaille dans ce milieu... Et que l'apéro le midi au travail est courant.. alors il ne sait pas encore ce qu'il va dire pour justifier qu'il ne boit plus.. je lui ai dit de faire simple : tu dis non et tu te justifies pas ! Bref on verra comment il tient, j'ai rdv demain au CMP je demanderai conseil pour l'accompagner au mieux dans ce moment.. Saissile j'ai l'impression d'être un peu dans la même situation que toi, il nie exactement pour les mêmes raisons, qu'il peut rester plusieurs jours sans alcool...et c aussi pour ça qu'il pense ne pas avoir besoin d'aide.. alors oui peut être que tant qu'il vit dans un cocon ça va tenir mais à la moindre contrariété j'ai plus de doutes...

Cambodge tu me donnes un peu d'espoir en disant que tu as réussi à boire raisonnablement et que malgré tout ça ne t'a pas fait rechuter..car je ne pense pas que mon mari arrive au 0 alcool mais si il arrivait au moins à ça...

Bon courage à tous, continuez à vous battre pour des jours meilleurs !

---

**help4429 - 29/01/2020 à 11h42**

Bonjour tout le monde.

Alors quelles sont les évolutions pour chacun-e ???

---

**Profil supprimé - 29/01/2020 à 13h25**

Bonjour Help4429

Desole de pas donner des nouvelles plus tôt mais j avais besoin de me retrouver et de réfléchir à cette décision que je viens d annoncer hier soir à mon mari je le quitte définitivement c est retour possible car je comprends que mon combat seule me meme a rien sans sa volonté.

Je suis decu et triste de ne rien avoir pu faire mais je peux pas me battre pour lui.

Je suis tellement vide que c est mieux comme ça.

J ai aucun soutiens de la part de ses parents qui sans foute totalement. C est décision est dure a prendre mais plus choix après 4 jours passés à la voir tituber et m.insulter j arrête tout.

Je suis désolé de par y être arrivé mais ça fais 5 ans que je vie ça et j ai plus de vie je vie pour lui.

Donc je pense que j ai le droit au bonheur.

Et vous comment aller vous? Je vous souhaite de tout de mon cœur de trouver une personne qui prendra soin de vous et vous soutiendra.

Je vous envoie toutes mes ondes positives.

A bientôt

---

**Saissile - 29/01/2020 à 14h39**

Bonjour,

Pour le moment le calme et un semblant de paix règne chez nous. de toutes façons le prochain rdv au CMP étant le 20/02 il n'y aura pas de grandes avancées d'ici là je pense. Bien que j'ai eu quelques excuses dimanche. De m'avoir vu pleurer samedi soir à un peu chamboulé mon mari... Apparemment il ne m'avait pas encore vu pleurer en sa présence.

Je pense toujours fort à vous! je trouve ça top si Cambodge a réussi à ne boire qu'un verre ou deux sans aller plus loin.

Je vous envoie plein d'ondes positives!!

---

**Saissile - 29/01/2020 à 14h54**

Courage co12 ! Ne vous blâmez pas, on ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas l'être!!  
Désormais prenez soin de vous

---

**help4429 - 31/01/2020 à 22h13**

Bonsoir tout le monde !!

Aujourd'hui, on est le 31 janvier ! C'est le Brexit mais c'est aussi la poursuite du Beerxit, hi hi hi !!!

(Non, j'ai rien bu)

---

**Saissile - 03/02/2020 à 08h30**

Hello !

Beerxit... Elle est bonne, très bonne !!

Et donc, 1 mois sans alcool ? Voir avec mini trebuchage maîtrisé ? Un grand bravo à toutes celles et ceux qui se battent pour s'en sortir !

Tenez nous tous au courant de vos avancées, réussites et autres moment plus durs, on est là pour se soutenir même dans nos écueils !!

Bon courage et belle journée à tous

---

**Cambodge - 03/02/2020 à 12h41**

Bonjour à tous,

Je venais aux nouvelles de tous le monde après quelques jours de déprime... d'où mon silence... Non pas à cause du manque de l'alcool, mais du à ma séparation que je ne gère toujours pas... même de pire en pire..

Alors ou en êtes vous? Gast ? tu gère? Help, T'en es ou? et C012 et Saissile? Comment allez vous ? et vos maris?

Au plaisir de vous lire,

A bientôt,

---

**help4429 - 03/02/2020 à 12h50**

Merci Saissile... je reconnais là un public de qualité, hi hi !!!

Alors comment s'est passé le we pour vous tous ? Saissile, Gast, Cambodge ??

Co12, je pense qu'il faut que tu te preserves, oui. Comme tu le dis, ça ne sert à rien de se battre toute seule, tu vas t'épuiser et rien de plus. Surtout si tu te fais insulter, etc... C'est quand même fou ce comportement... Il ne faut pas trop te flageller. Pour l'instant il n'est pas capable d'entendre quoique ce soit et ça, c'est complètement extérieur à toi, tu ne peux rien y faire. Où en es-tu ? Je veux dire de manière pratique ? Dis-nous un peu.

Quant à moi, mon ex compagne continue à faire en sorte que tout se passe mal, même son déménagement... C'est hallucinant ! J'ai l'impression de lire les messages d'une do de 15 ans en colère contre le monde entier...! Je reste quand même zen face à toute cette agressivité, mais je vous jure que d'autres auraient certainement pétié un plomb...

Bref, vivement qu'elle sorte définitivement de ma vie !

Je pense bien à vous tous dans vos combats respectifs. Donnez des nouvelles !

---

**Cambodge - 03/02/2020 à 14h54**

Salut Help !

Ah ben au moins tu as des nouvelles de ton ex , même si elles ne sont pas bonnes, tu en as...moi il ne répond plus à rien... je ne le vois plus nul part et personne ne le croise plus... j

Je pense que comme je le pressens depuis son départ, il avait rencontré quelqu'un bien avant son départ...pourtant il y a 3 mois nous étions à Bali avec son petit... tout se mélange dans ma petite tête...

Je tiens pour l'alcool, malgré quelques écarts comme avec mon père ou le soir de mon anniversaire, maintenant il faut que je me convainque que je dois faire cela juste pour moi et non pour lui.. mais il était ma raison de tenir, je pensais tellement qu'il reviendrait si je n'y touchais plus que j'avais une force d'enfer, mais je me rend compte que certainement comme dans ton cas, ce n'était pas le problème... alors j'ai moins de force ...

Mais je me sens de toute façon moins déprimée quand je ne bois pas, que les lendemains ou j'ai commis mes écarts, alors je me raccroche à cela; en me disant sans alcool, tu te sens tout de même un peu mieux,

Sur ce je vais essayer de bosser un peu et je reviens tout à l'heure,

Bon courage à tout le monde,

---

**help4429 - 04/02/2020 à 11h41**

Salut Cambodge.

Oui j'ai des nouvelles de mon ex comme tu dis... C'est sûr que découvrir l'autre aussi méchante, puérile et agressive m'aide un peu à continuer à passer au-delà de cette pseudo relation. Mais si tu voyais le contenu des messages et le ton, tu ne serais pas plus heureuse d'avoir ce genre de "nouvelles". Ce que me révèlent ses messages, c'est que de son point de vue, je suis une grosse merde qui ne mérite même pas le respect par rapport à ce qu'on a vécu. J'ai l'impression qu'elle regrette d'avoir vécu cette relation avec moi depuis le début. Mes amis me disent que la meilleure défense, c'est l'attaque, qu'elle ne doit pas être fière de ce qu'elle fait et de la manière dont elle s'y prend, donc elle est agressive. Y en a même qui me demandent si elle n'est pas un peu folle...!! Je commence à me poser la question, moi aussi. Ce qui est sûr c'est qu'elle aussi a moult choses à régler, mais elle ne semble pas s'en rendre compte.

Toi tu n'as aucune nouvelle. Mais vous n'avez plus rien en commun ? Je veux dire des papiers à régler, des affaires chez toi ? Ah oui, tu penses qu'il avait déjà rencontré quelqu'un ? C'est possible... Mais si c'est le cas, comme dans mon histoire, je pense qu'il faudrait que tous ces gens apprennent à quitter leur conjoint quand ça ne va plus, et non pas attendre d'être peinard et accompagné pour passer le cap ! C'est dingue, ça ! Pour votre voyage d'il y a 3 mois, t'inquiète, c'est pareil pour moi ! On est parties en vacances aussi et tout s'est

bien passé. Comment veux-tu qu'on réagisse à quoique ce soit si on ne nous dit pas les choses ??

Pour l'alcool, tu dis que tu as moins de force puisqu'il ne reviendra pas. Mais effectivement, c'est pour toi qu'il faut arrêter. Pour toi en premier et pour la prochaine histoire d'amour que tu vivras, même si pour l'instant tu ne l'entrevois même pas. Et moi je pense que tu en as, de la force et de la détermination. Avec tout ce que tu traverses dans le même moment, tu continues à ne pas boire (ce qui n'arrangerait rien de toutes manières, garde ça en tête), tu continues à travailler et à habiter au même endroit, dans le manque et l'absence de l'autre. Bah c'est pas rien !

Tes coups de blues, il faut les accepter, il faut les intérioriser, il faudrait même en parler. D'après tout ce que j'ai lu, les gens qui boivent ne savent pas se regarder en face et ne savent pas quoi faire de leurs émotions. Il est temps d'arrêter de les mettre sous le tapis parce qu'elles finissent toujours par revenir de toutes manières. On a la chance d'avoir conscience de nos problèmes (je ne parle pas que de l'alcool), profitons-en pour les régler, en tout cas leur mettre un bon uppercut !

Je te souhaite tout plein de courage, Cambodge et prends du temps pour toi, pour réfléchir, ressentir et être vraiment toi, dans ce que tu traverses.

Ma médecin m'a dit "Il faut que vous sachiez que votre passage à vide, là, ce n'est pas vous, c'est un moment de votre vie que vous traversez, mais ce n'est pas vous." J'ai trouvé ça assez juste.

Tes montagnes sont-elles toujours là ? Oui ? Alors c'est bon signe, tout ne s'est pas effondré 😊 !

---

**Saissile - 04/02/2020 à 21h22**

Bonsoir !

Help, je pense que vous êtes très bien entourée, votre état d'esprit semble avoir bien changé et je vous trouve malgré tout plus sereine. En effet je pense qu'il va être important de tirer un gros trait sur cette drôle de relation... Il faut toujours éloigner les gens toxiques !

Cambodge, ne restez pas seule avec vos états d'âme et vos peines, via ce forum nous ne pouvons pas répondre dans l'immédiateté mais vous pouvez penser au chat proposé sur ce site. Je vous envoie toutes mes pensées positives !

Ce week-end nous étions chez mes parents, plein de bons repas... Et de bons vins et d'apéro et de digeot... Bref pas facile de dire non sans avoir à s'expliquer ! Pourtant ma mère était infirmière en cmp donc tout devrait bien se passer...

Au retour, le petit qui a chouiné 2 h dans la voiture, la chaudière en carafe, 13° dans la maison, le détecteur de fumée qui bippe parce qu'il n'a plus de piles, une infiltration d'eau colmatée qui a repris... Un bon "cocktail" parfait pour qui ne gère les problèmes qu'en ouvrant une bouteille alors hop je me suis speedé à coucher le petit pour pas lâcher mon mari d'une semelle ! Et ouf c'est bon, tout s'est bien résolu !!

Je suis très fière de mon mari, pour le moment il tient le bon bout ! Ce soir il est en déplacement et pour leur sortie entre collègue il m'a dit qu'il ferait sam pour justifier de ne pas boire. Bon après on a croisé les gendarmes dimanche pour un contrôle d'alcoolémie, il leurs a dit ne pas avoir bu... En fait il avait bu 3 verres... Donc bon sam à 0 verres je doute quand même !

Allez, je pense très fort à vous tous, ne lâchez rien, on est plusieurs dans ce combat, serrons nous les coudes !!

---

**help4429 - 11/02/2020 à 10h06**

Coucou tout le monde !

Saissile, c'est vraiment chouette de la part de votre mari ! Il fait des efforts, ça veut dire plein de choses. Je suis vraiment contente pour vous deux (trois avec le petit) ! Est-ce qu'il vous fait part de ses ressentis par rapport à ça ? Si en plus, il arrive à tenir au boulot, c'est encore mieux.

Et sinon les autres ?

Cambodge, est-ce que ça passe un petit peu ta tristesse, mélancolie aiguës par rapport à ta séparation ? On ne sait pas si Gast continue son dry february, non plus.

Et Co12, où en es-tu de ta décision ? Est-ce que tu as réussi à mettre des choses en place ?

J'attends de vos nouvelles !

---

**Cambodge - 17/02/2020 à 14h42**

Bonjour Help,

Je ne sais pas pourquoi mes messages ne sont pas publiés, je re-tente avec celui ci pour voir si cela fonctionne, a bientôt,

---

**Moderateur - 17/02/2020 à 15h11**

Bonjour Cambodge,

Nous n'avons pas reçu aujourd'hui d'autre message que celui-ci de votre part.

Cela veut dire que votre message de réponse à Help s'est perdu.

Nous vous recommandons de sauvegarder ailleurs vos messages avant de cliquer sur "envoyer". Surtout si le texte que vous rédigez est long.

Parfois le système peut vous déconnecter sans que vous ne vous en rendiez compte et lorsque vous envoyez le message il est perdu.

Nous sommes désolés pour les désagréments que cela vous occasionne.

Cordialement,

le modérateur.

---

**help4429 - 17/02/2020 à 19h07**

Quelle réactivité de la part du modérateur, bravo et merci !

Cambodge, va falloir que tu réécrites ton message, tout le monde a disparu ici...  
Est-ce que ça va un petit peu mieux ?

A très vite.

---

**Cambodge - 18/02/2020 à 13h31**

Salut Help, et merci le modérateur !

Bon ben je ne sais pas ce que j'ai fais avec mon dernier message...mais une boulette apparemment...

Comment vas tu? est ce que tu te remets des derniers messages de ton ex? et avec l'alcool? pour ma part, je suis allée vois mon généraliste, je suis sous anxiolytiques, je ne fais que pleurer et j'ai perdu trop de poids, donc elle m'a proposé ceci pour 8 jours, pour essayer de remonter "un peu" la pente, dormir un peu et reprendre un peu de poids, vraiment son départ je ne le digère pas ... On me conseille bien sur de sortir et de voir du monde, mais je n'en ai pas envie et vu l'actualité récente dans notre petit village de montagne, ce n'était pas le meilleur moment...

et quand je vois comme CO12 ou Saissille, se battre ou se battait pour aider leur maris, je me dis que vraiment il m'a condamné au premier problème, il ne nous a pas laissé de seconde chance et je trouve ça très dur, je me dis que si ce n'avait pas été l'alcool le "problème", il serait peut être parti pour n'importe quel soucis..

Pour l'alcool, j'ai rebus quelques verres mais toujours en compagnie, jamais seule à la maison, comme je le faisais avant, et pas en grande quantité, cette semaine comme d'habitude je suis chez moi, et je ne bois pas ... Je me rend compte que tous mes efforts sont vains, peut-être que c'était son prétexte pour partir la tête haute...

Je ne sais pas ...

J'attends d'avoir de tes nouvelles et je te souhaite du courage pour tout ce que tu entreprends en ce moment .

---

**Profil supprimé - 18/02/2020 à 16h22**

Bonjour a toutes et a tous

Je reviens après quelques temps absence et après un combat au quotidien ou l on espère toujours.

Je suis toujours pas parti car je n y arrive pas je peux pas me laisse tout seul dans ce combat.

Il n y a pas beaucoup de changements mais un point positif nous avons commencer ensemble a faire un thérapie de couple qui a l air de nous faire du bien a voir ce n est que le début de l aventure.

Je voulais dire que c est pas simple d aider quelqu un dans le deni quand c est notre conjoint cela fais mal au quotidien de le voir souffrir sans pouvoir faire quelque chose.

J espere que vous allez bien tous.

Je vous envoie mes ondes positives.

Bon courage

A bientôt

---

**help4429 - 19/02/2020 à 02h11**

Salut Cambodge.

Je ne sais que te dire, à part que je te comprends totalement... On est vraiment dans le même cas ! Moi aussi en lisant toutes celles et ceux qui se battent et qui "supportent" beaucoup plus que ce que nous avons fait endurer à nos compagne / compagnon, je me dis, comme toi, qu'elle ne s'est pas du tout battue pour notre couple. Et ça fait très très mal. Parce qu'on ne nous a pas laissé de choix, pas de temps et pas d'indices pour comprendre la situation et le risque. Ca fait mal aussi parce qu'il faut bien s'avouer que réagir comme ça

signifie pour eux deux que la relation ne valait pas la peine de communiquer, d'être préservée... et que, de notre côté, nous étions certainement plus investies. Sans n'avoir rien vu venir. C'est sûr que ces deux personnes-là n'auraient pas été d'un grand soutien si par exemple on avait développé une maladie. Alors crois-moi, je sais exactement ce que tu ressens, et moi aussi je me dis que ça va être long à digérer tout ça. On nous laisse comme deux pantins désarticulés et démerdez-vous avec ça...

Moi j'ai un coup de grosse déprime ce soir parce qu'hier c'était son déménagement... C'était tendu et très dur de la revoir. Elle est toujours avec l'autre nana. Elle n'avait personne pour l'aider à décharger chez elle, alors je me suis proposée. J'ai mis du temps parce que j'étais vraiment confuse dans mes émotions et je ne savais pas quoi faire... Finalement, j'aurai tout fait bien, même si c'est en souffrant. J'ai au moins ça pour moi. En sens inverse, je ne suis pas sûre qu'elle l'aurait fait  
En tout cas tout ça m'a fait replonger dans cette impression de non compréhension, de mal-être, d'injustice et de gâchis, parce que je l'aimais vraiment, je le sais. Je l'aime encore. Et j'ai l'impression douloureuse et tenace de passer à côté de quelque chose...

Il va pourtant falloir qu'on remonte la pente pour de bon, comme tu dis. C'est bien d'être allée voir ton médecin. Les médicaments vont peut-être t'aider. N'oublie pas qu'il existe aussi des plantes qui ont des effets costauds et pas d'effets secondaires ni d'accoutumance. En tout cas on tient bon pour l'alcool. Si pour l'instant tu as trouvé ta vitesse de croisière en buvant quelques fois en compagnie, tant mieux. Mais reste vigilante, hein. Pour toi. Moi je n'ai rien bu, ça fait... (je compte)... plus d'un mois et demi.

Notre vie, nos projets et notre ego en ont pris un sacré coup, mais on va se relever, en mieux. Ça va prendre du temps, voilà tout. Et du courage. Et une bonne dose de confiance en soi, qui fait souvent défaut. Et une pointe d'optimisme. Et surtout, surtout intégrer que nous ne méritons pas ça et qu'on est des gens biens. Parce que même si ce n'est que par message, tu ne m'as pas l'air d'être quelqu'un de déconnant du tout, plutôt de sensible et réfléchi, et indépendante, mais pas trop. (Je me méfie des gens qui prônent leur indépendance bien fort quand il s'agit de couple.)

Essaie de te reposer. Essaie des vidéos d'auto hypnose. Ça relaxe et tu n'as qu'à te laisser bercer.

A bientôt Cambodge.

---

#### **Cambodge - 19/02/2020 à 17h43**

Salut Help,

Merci pour ton message, on a l'air maligne toutes les deux à essayer d'oublier nos exs, l'alcool, notre chagrin, tout en gardant la tête haute, tenir le coup au boulot et tout faire pour ne pas sombrer... alors qu'il y a quelques mois, je ne sais pas pour toi, mais ma vie c'était le paradis, un bon job, un amoureux que je pensais sans faille, des projets pleins la tête... et du jour au lendemain tout s'effondre, plus rien, le vide, la solitude, la douleur et en 3 coups de cuillères à pots se retrouver avec 6 kg de moins, des cachets pleins la table du salon et la chatte qui te regarde dépitée... même elle j'ai l'impression qu'elle déprime !! c'est un véritable enfer...

Je ne sais pas si on a le droit de citer des noms sur le forum mais en ce moment je regarde les vidéos de Nathalie Martin sur la confiance en soit, sur comment rester motivé, se fixer des objectifs... et ça me fait du bien, si jamais ça peut t'aider...

Je reviendrai tout à l'heure, et je t'écrirai si tu as eu le temps de prendre connaissance de ce message,  
A tout à l'heure,

---

#### **help4429 - 19/02/2020 à 22h44**

Coucou.

Oui c'est clair qu'on a l'air malignes... toi t'as ton chat, ça c'est cool. Moi j'ai perdu les deux mardi du coup... ça fait un sacré vide ! Ils m'ont bien aidée pendant ce mois et demi, je les ai beaucoup remerciés et ils me manquent beaucoup...

Moi aussi un moment je croulais sous les cachets, mais j'ai tout arrêté tellement j'ai eu mal au bide !

Je connais pas Nathalie Martin, mais je vais aller jeter un oeil.

<https://www.youtube.com/watch?v=IRmw8ime9i4> je te mets le lien d'une bande son qui m'a aidée hier soir aussi, enfin dans la nuit.

Oui, tout peut basculer du jour au lendemain... Mais ce n'est pas valable pour tous les couples, visiblement. On a dû mal tomber. Ou alors on a besoin de lunettes. Qu'est-ce que t'en penses ?

---

#### **Saissile - 20/02/2020 à 21h11**

Bonsoir !

Et voilà, cet après-midi avait lieu le rendez-vous avec le psychiatre. Apparemment ça c'est bien passé. Je n'en saurai pas plus et je n'ai forcément besoin d'en savoir plus.  
Pour le moment j'ai l'impression que mon mari suit la bonne voie mais je doute toujours...

Je pense toujours fort à vous! Hepl, cambodge ne pensez pas avoir tout perdu du jour au lendemain. Vous avez gagné la plus belle chose - votre vie ! - surmonté d'une petite cerise géniale - une vraie fierté et estime de soi. Il y a tellement peu de gens qui peuvent s'affirmer vraiment fiers d'eux. Et désormais vous allez pouvoir reprendre votre intégrité en main. En vous aimant vous pourrez être réellement aimées par des personnes qui vous méritent !

Accueillez avec joie cette nouvelle vie et croquez la à pleine dent !!!

**help4429 - 27/02/2020 à 00h44**

Co 12, excuse-moi, je n'avais pas répondu à ton message... Tu n'arrives pas à partir alors ? Mais où en êtes-vous dans le couple ? Il ne faut pas que tu te ruines toi, ta santé, non plus... Redis-nous.

Saissile, c'est chouette si ton mari est allé au rendez-vous. Il va y retourner ? Il avait l'air satisfait quand même ?

Notre topic est un peu en train de mourir...

---

**Saissile - 10/03/2020 à 08h54**

Coucou tout le monde !

Je viens prendre des nouvelles, pour celles qui voudront bien répondre 😊. Je pense toujours à vous et espère que chacune arrive à avancer dans son combat.

Mon mari a eu l'air d'être satisfait de son rendez-vous, le suivant est fin mars. C'est loin mais c'est comme ça...

Je trouvais que mon mari allait mieux, jusqu'à ce matin. Je lui ai demandé de ne pas aller au travail mais il ne m'a pas écouté. J'espère que tout ira bien...

J'ai enfin osé mettre le nez dans notre malle à apéros. Grosse déception ! J'ai sorti plus d'une dizaine de bouteilles d'alcool fort vides et il y en a pas mal où il ne reste qu'un fond histoire de dire qu'elle ne sont pas vides. Dans le lot il y a des bouteilles que nous avons depuis moins d'un mois. Alors que je commençais à être fière de la bonne conduite de mon mari je me leurrai complètement...

---

**Cambodge - 13/03/2020 à 14h16**

Bonjour Saissile,

Ah oui coup dur mais les rechutes cela peut arriver, j'en ai fais les frais... Est ce que tu lui a dit ce que tu avais découvert? Comment le prend il? Il faut persévérer, ça finira par n'être que de mauvais souvenirs...

Bon courage à toi,

Help? Heellpppp? t en es ou?

Bises à toutes

---

**Saissile - 28/03/2020 à 19h36**

Bonsoir tout le monde !

Période de confinement... Ce n'est pas facile.

Je n'ai plus une minute pour souffler. La je fais une petite pause obligatoire, je veille sur mon mari qui se "repose" à côté de moi.

La dernière fois je crois que ce qui m'a déçu ce n'est pas mon mari mais plutôt le fait de n'avoir rien vu venir.

Avec ce confinement je crois qu'il n'ira pas à son rdv chez le psy la semaine prochaine. C'est dommage, je crois que là il en a besoin !

Tenez tous bon, je pense bien fort à vous

---

**patricem - 30/03/2020 à 18h22**

Bonjour,

certaines psy acceptent la conférence audio voir la vidéo conférence. Rien ne l'empêche de vérifier cela avant de rater son rdv...

Cdt,

Patrice

---