

## MON CONJOINT

---

Par **Loane2006** Posté le 25/07/2020 à 18h35

Bonjour , je suis avec mon conjoint depuis 16 ans nous avons une fille de 13 ans , tous va plutôt bien dans nos vie depuis quelque temps ( comme tous le monde on as eu quelque épreuve ) depuis 5 ans mon conjoint boit énormément le week end même seul as la maison ( pas en semaine ) temps qu'il n'est pas ko il continue as en être malade ! Mais il ne voit pas ou est le problème , il y as 1 ans il c'est fait arrêter au volant avec enorme alcoolémie puis 6 mois après rebelote donc il as fais 3 mois de prison je me suis dit qu'après ça il aurait compris ! Mais non les week en alcoolisé son encore là ! Nous subissons avec ma fille car il es méchant psychologiquement et ingérable ! Mais il ne veux rien entendre ..... Help

### 13 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 27/07/2020 à 17h11

Bonjour Loanne2006,

Votre compagnon est donc dans le déni des conséquences de ce qu'il fait. Il doit probablement avoir mis en place des mécanismes pour incriminer les autres ou le système mais en tout cas quelque chose l'empêche de reconnaître son problème. Cela peut être la peur de ne plus jamais boire un jour, la peur de s'ennuyer, le besoin de boire et de se mettre ko. Mais quoi que ce soit vous en subissez les conséquences.

Ce sont ces conséquences et vos limites qu'il faut que vous appreniez à poser.

Jusqu'à présent, si nous comprenons bien, vous avez essayé de le convaincre de son problème et vous vous êtes mise dans une situation où vous attendez qu'il fasse quelque chose. Mais si l'on suit son raisonnement pour l'instant, lui, il préfère considérer qu'il n'y a pas de problème. Donc votre attente ne peut qu'être déçue.

Je ne sais pas ce que vous avez déjà essayé de faire ou pas concrètement mais je vous suggère ce qui suit.

Essayez de vous concentrer sur votre bien-être et sur celui de votre fille en prenant en considération qu'il est alcoolique et que si cela doit changer un jour cela ne dépend malheureusement pas de vous. Ne vous épuisez plus à le convaincre de son problème mais faites en sorte de ne plus en subir les conséquences. En fonction de ce qu'il est possible de négocier avec lui, essayez de discuter de ce qui se passe quand il s'alcoolise. Par exemple vous pouvez décider d'un commun accord que lui, votre fille et vous ne serez pas ensemble dans ces moments. Vous pouvez lui demander de partir de la maison dans les moments où il a décidé de boire. Ou c'est vous qui pouvez aller faire un tour et partir ailleurs peut-être. Dans ces moments-là chacun sa vie pour que vous ne soyez plus exposée. De même vous pouvez vous mettre d'accord pour prendre les clés de la voiture le weekend afin qu'il ne prenne plus le volant alcoolisé.

Si vous devez subir la situation, clarifiez ce qui est inacceptable pour vous, ce que vous ne voulez plus voir. Par exemple s'il est agressif, s'il vous insulte dites stop mais n'argumentez pas (cela ne sert à rien quand il est alcoolisé). Partez, ne subissez pas. Dans l'après-coup revenez là-dessus et précisez bien que même s'il ne voit pas de problème dans le fait de se mettre ko, vous, de votre côté, vous n'acceptez pas les méchancetés et les comportements déplacés qu'il peut avoir à ce moment-là. L'alcool n'est pas une excuse. Vous devez négocier pied à pied votre "tranquillité" à défaut de pouvoir négocier la fin de son alcoolisme. Vous pouvez agir sur ce que vous acceptez ou pas, pas sur ce qu'il fait lui. S'il dépasse malgré tout les bornes, trouvez le moyen de changer les choses pour vous.

Je vous conseille de vous faire aider par des proches et pas des professionnels. C'est difficile mais essayez de parler de cette situation pour vous en libérer et recevoir du soutien. Les professionnels des CSAPA (Centres de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) peuvent vous accueillir en consultation pour vous conseiller. C'est gratuit et confidentiel. Appelez-nous pour avoir des adresses ou utilisez notre rubrique adresses utiles dans la colonne de droite ci-contre (sous la carte de France).

L'association Al-Anon/Alateen propose des groupes de parole pour les conjoints et pour les enfants exposés à un adulte qui boit. Cela peut vous permettre de faire de grands pas dans l'acceptation de la maladie de votre conjoint et pour distinguer ce qui est en votre pouvoir et ce qui ne l'est pas. On peut vivre avec une personne alcoolique mais on ne peut pas la transformer d'un coup de baguette magique. On peut apprendre à prendre soin de soi dans ce contexte et à moins souffrir de la situation. Ces groupes de parole vous y aident. Voici le site Internet de l'association : <http://al-anon-alateen.fr/>

Nous restons à votre disposition pour en parler.

Cordialement,

le modérateur;

---

**Loane2006** - 27/07/2020 à 18h02

Merci beaucoup pour votre réponse ! Il as un rdv dans un csapa le 4 août ! ( suivie vue qu'il as fait de la prison ...) je pense allez avec lui car il ne dit rien as la personne qui le suit la haut et quand il doit fournir des prise de sang il fait en sorte qu'elle soit nickel et nie vue ni connue ! ? Je sais pas si c'est une bonne idée mais je peux essayer !  
Je vais prendre en compte vos idée , pour se qui concerne qui conduit ou pas je n'est pas le permis de conduire donc je ne peux pas aider plus de se coter ! ( je suis en fasse de passer le code de la route )

---

**Yarole - 28/07/2020 à 08h55**

Bonjour Loane

Comme le dit si justement le modérateur, tu n'as pas à subir l'inacceptable.  
Ton bien-être et celui de ta fille est ta priorité.

Quelle est son attitude envers vous quand il n'est pas alcoolisé ?  
J'imagine que tu dois tenter de le raisonner mais lui seul doit décider de se faire aider.

Bon courage

---

**Loane2006 - 28/07/2020 à 09h43**

Hello , yarole , bien sur j'ai déjà essayer le dialogue mais de lui prouver par enregistrement et bouteille vide son excé de consommation mais comme cela et uniquement le week end il ne voit pas le soucis ! Son attitude envers nous et les autres il va chercher le conflit si on l'ignore c'est pire donc il nous insulte ....

---

**Yarole - 28/07/2020 à 13h50**

Tu as moyen de partir quand il est alcoolisé ?  
L'alcool mauvais ca détruit tout.  
Il ne s'excuse pas de son attitude après ?

A ce jour, tu espères quoi de lui ?

Le 4 août aller avec lui est une bonne idée  
Il n'appréciera sans doute pas que tu parles et dises la vérité mais c'est pour son bien

---

**Loane2006 - 29/07/2020 à 07h39**

non je ne peux pas partir , mes parents trop loin et mes beau parents source de conflit ( ma belle mère ne fait que pleurer de cette situation )  
Bien sur il s'excuse mais cela est trop tard  
Se que j'espere de lui , qu'il se rende compte que se n'est pas normale de boire autant tous seul dans son coin et que l'attitude et dangereuse !  
J'ai tenter de poser les limide mais il prend tous mal ! Il me dit qu'il a bien compris .....

---

**Yarole - 29/07/2020 à 13h27**

Bonjour Loane

Je pense que le 4 août tu dois dire exactement ce que vous vivez au quotidien à la personne qui le suit.  
Sans ces infos, comment lui faire prendre conscience de son état ?  
Cette personne n'a aucun lien affectif avec lui, comme sa mère qui souffre énormément de cette situation.

Parfois une prise de conscience peut venir d'une tierce personne qui ne le jugera pas.

---

**Loane2006 - 30/07/2020 à 08h48**

Nous avont un couple d'ami qui vont nous aider dans la mesure du possible , par exemple quand on fais un repas il n'y aura plus d'alcool sur la table  
Et se qu'il existe des endroit gratuit ou on peut se faire eberger , quand c'est trop compliqué à géré ?

---

**Yarole - 30/07/2020 à 11h50**

Tu peux appeler le service social de ta mairie pour être orientée vers une assistante sociale qui te donnera les infos nécessaires.

Quand ton conjoint n'est pas alcoolisé, vous avez une relation saine de couple et de famille ?

---

**Loane2006 - 30/07/2020 à 13h05**

Oui bien sur quand il n'est pas alcoolisé la semaine ! Tous se passe super bien ! Pour l'assistante sociale l'avait était la voire quand il c'était retrouver en prison pendant 3 mois ! Mais comme je travail au luxembourg et que je touche au dessus d'un smic français , je n'ai droit a aucune aide !

---

**Loane2006 - 31/07/2020 à 08h35**

Je pense réellement qu'on ne peut pas m'aider !

---

**Yarole - 03/08/2020 à 07h46**

Bonjour Loane

Comment s'est passé ton week-end ?

La 1ère personne qui peut t'aider, c'est toi, en refusant d'accepter un conjoint qui ne te respecte pas, une vie qui ne te plaît pas, en te posant les bonnes questions.

Il y a des comportements qui n'ont aucune excuse.

Si tu souhaites aider ton conjoint alors il faut t'armer de patience et être à ses côtés mais lui aussi devra fournir des efforts et être conscient qu'il a un pb avec l'alcool et que cela ne peut plus durer.

En tout cas, je te soutiens !

---

**Loane2006 - 03/08/2020 à 12h01**

Merci , le week end c'est bien passée jusqu'au prochain !

---