

## JE L'AI QUITTÉ POUR DE BON

---

Par **Marie77** Posté le 02/09/2020 à 22h40

Bonsoir à tous et toutes,

J'aimerais savoir si comme moi certains ou certaines entre vous ont un jour pris la décision de quitter leur conjoint Addict à l'alcool et si tout comme moi cette décision a été horrible à prendre. Je me sens tellement mal ... Cette culpabilité d'abandonner son mari malade qui ne me quitte pas .. Mais je n'en pouvais plus ...

8 ans à vivre une descente dans l'enfer émotionnel, avec cette sale maladie qui s'aggrave d'année en année et qui transforme l'homme qu'on aime en un homme vulgaire qui vous maltraite psychologiquement alors que lors de votre rencontre c'était le prince charmant et vous sa princesse ... Quelle tristesse, quelle gâchis...

Mais je n'ai pas réussi à lui faire avoir ce fameux déclic dont tout le monde parle, pourtant je l'ai forcé à être suivi par le Csapa, cela fait plus de 3 ans, à faire 5 cures mais toujours et toujours des rechutes, avec une consommation qui augmente toujours de plus en plus. Un comportement de plus en plus agressif et violent lorsqu'il boit. Deux licenciements pour fautes graves, deux retraits de permis avec une nuit en garde à vue, deux départs de ma part du domicile conjugal avec les enfants, rien ni fait, il ne voit plus la gravité de ses actes et il n'est même plus capable de travailler ...

Je suis si triste ... Quel gâchis... nous avons tout pour être heureux...

Mais je n'ai plus le choix, je pense à mes enfants maintenant, ce sont eux m'a priorité, je dois être sûre qu'ils soient en sécurité. Et si pour cela on doit vivre sans lui et bien il ne nous laisse pas le choix ...

Mais que va t'il devenir ??? Je ne peux m'empêcher de culpabiliser...

### 6 RÉPONSES

---

**Jojo59800** - 09/09/2020 à 17h23

Bonjour Marie,

Je me reconnais beaucoup dans ton message, sauf que j'ai été moins longtemps avec mon ex (6 mois)

Je l'ai quitté samedi il y a une semaine et demi. La veille, nous étions allés chez sa psy ensemble et il a dit devant elle qu'il ne se cacherait plus pour boire, ce qu'il a fait le soir même ! J'étais désillusionné et très en colère, une fois de plus. Il était devenu méchant depuis quelques temps sous l'emprise de l'alcool.

Je l'ai donc quitté depuis une semaine et demi, et je le vis très mal. Je suis toujours attaché à lui, je voulais comme toi provoquer un électrochoc, mais il semble qu'il préfère la boisson à notre relation de couple.

Je culpabilise parce que je sais que c'est une maladie, et j'ai l'impression, en l'ayant quitté, que je l'ai enfoncé davantage, ou en tout cas pas aidé, que je l'ai abandonné alors que je l'aime (même si je ne lui ai jamais dit), et que je veux (égoïstement) qu'on soit à nouveau ensemble.

Ce qui était délicat également dans notre relation, c'est que :

- Il a commencé à boire quand son ex l'a trompé. J'avais du coup parfois le sentiment qu'il n'avait pas fait le deuil de cette ancienne relation, de cette ancienne vie.

- J'ai découvert qu'il envoyait des messages en cachette à un autre garçon, au Venezuela, et que cette relation virtuelle avait duré tout le temps de notre relation.

Malgré cette trahison et son alcoolisme, je ne peux m'empêcher de me sentir coupable et de rester attaché à lui, au point que tout ce que je souhaite c'est qu'il revienne vers moi pour me demander qu'on se remette ensemble... Je culpabilise aussi de l'avoir engueulé la plupart du temps quand il était bourré, peut-être que si j'avais été plus positif, j'aurais pu l'aider.

Marie, désolé j'ai beaucoup parlé de moi. La vérité, c'est que la rupture étant encore récente, je suis encore perdu, et mes obsessions à penser à lui tout le temps ne me permettent pas d'y voir clair. Tout ce que je peux te dire, c'est que comme toi, je me sens très coupable, mais j'imagine que c'est surestimer notre pouvoir sur l'autre. Aorès tout, choisir de s'aider ou de se détruire est un choix très personnel...

---

**Lola#** - 10/09/2020 à 00h32

Bonsoir

Marie je vous trouve très courageuse d'avoir franchit le pas.

Moi je me pose énormément de question sur notre avenir. Mon mari boit depuis plusieurs années et il est cassant verbalement envers moi. Des discours complètement incohérent. Quand il ne boit pas il est charmant mais des qu'il boit c'est horreur, un autre homme, à l'opposé de celui qu'il est vraiment.

Avec l'aide de sa famille nous avons réussi à ce qu'il se fasse suivre au Csapa mais depuis avril il a décidé d'arrêter ces consultations. Il est désagréable avec moi, piquant des qu'il consomme, à m'insulter. Je suis partie 1 semaine de la maison pour souffler un peu. J'étais décidée, et je voulais partir avec ma fille. A mon retour un homme charmant, Attentionné... Mais aucune communication sur nos problèmes et aucune solution.

Je pense que partir et de repartir de 0 serait la meilleure solution mais je culpabilise et me pose des milliards de lquestion. Je ne comprend pas pourquoi je n'arrive pas à franchir le cap. C'est difficile.

J'ai déjà appelé le notaire pour une estimation de notre maison mais la personne était absente. Elle m'a recontacté hier mais je n'arrive pas à la rappeler.

Avec mon mari depuis quelques jours je communique par sms lui demandant une discussion, une vraie discussion à 2 pour trouver des solutions ensemble. Hier il s'est excusé de son comportement de ces 2 derniers jours (les excuses sont rares de sa part il préfère oublier et ne surtout pas en parler) et il est d'accord pour une discussion. Comment voit-il les choses ? Et comment vois-tu notre avenir ? Nous sommes ensemble depuis 25 ans et avons une fille, donc c'est très difficile d'effacer 25 ans de bons et mauvais moments. En plus de ces problèmes d'alcool nous avons de gros problèmes de communication, car il ne souhaite jamais reparler d'une soirée qui c'est transformée en dispute. Le manque de respect est difficile à supporter. Et oui c'est un stressé qui ne nous quitte pas. Moi aussi je suis suivie au csapa pour l'entourage. Ça fait du bien de pouvoir discuter de nos difficultés. Je suis dans une impasse. Je sais que je dois prendre une décision mais c'est tellement dure. Par moment je me dis que la séparation serait la meilleure solution et des qu'il est charmant j'hésite. Mais il faut se protéger et protéger ces enfants et si il ne décide pas de se faire soigner nous n'avons pas à subir son alcoolisme. Voilà pour ma petite histoire. En tout cas, Marie je vous comprend la culpabilité ne nous quitte pas même si au fond de nous on sait que c'était la meilleure solution.

---

**Marie77 - 11/09/2020 à 22h17**

Bonsoir JOJO, Bonsoir LOLA,

Je suis contente que vous ayez répondu à mon texte, car je me sens moins seule face à ce que je considère comme un désastre....

JOJO, je sais ce que tu ressens ... On voudrait tellement que nos conjoints cessent de boire pour redevenir les hommes aimants qu'ils étaient à notre rencontre ... Mon mari a plongé dans l'alcool pour les mêmes raisons que le tien, à cause de son ex femme. Il est resté 15 ans avec elle et elle l'a maltraité pendant 15 ans. Malheureusement quand je l'ai rencontré il avait déjà en lui de graves blessures qu'il a soigné tout doucement en plongeant dans l'alcool ..Et le décès de son père a fini par le faire plonger définitivement au fond du trou ... J'ai connu le bonheur avec lui durant les 18 premiers mois de notre relation mais ensuite son addiction à l'alcool à tout gâchée, car sa dépendance est devenue de plus en plus importante, le transformant de plus en plus en un homme méchant et invivable me faisant vivre un enfer psychologique : Le yoyo émotionnelle comme disent les psychologues : Lorsqu'il était sobre j'étais sa princesse une femme merveilleuse et lorsqu'il buvait j'étais la plus méchante femme au monde et il m'abreuvait de reproches incompréhensibles. Sa psychologue m'a dit un jour que lorsqu'il buvait il rejetait sur moi la haine qu'il a envers son ex femme, cela s'appelle un phénomène de transfert ..

Cela fait 9 ans que j'attends de retrouver l'homme que j'ai rencontré il y a bientôt 11 ans, et cette année avec le confinement, j'ai définitivement perdu l'espoir de le retrouver un jour .. Malheureusement mon mari n'arrive plus à se passer de l'alcool, il est au quotidien dans une autre réalité où rien n'est grave pour lui. Lorsqu'il plonge, il boit du matin au soir, et lorsqu'il est conscient ils nous rendent fous les enfants et moi. Je n'en peux plus ... Je tombe doucement en dépression, alors j'ai décidé de l'abandonner à son sort pour moi pouvoir vivre et avoir une chance de voir grandir mes deux garçons. Mes garçons ne méritent pas de vivre auprès d'un homme qui ne veut pas se sauver, auprès d'un homme qui dénigre leur mère devant eux.

Cela a été très dur à faire mais je lui ai dit que c'était terminé que je ne pouvais plus l'aider. Il sors de 3 mois de cure ( C'est la 5ème que je le force à faire, il n'y va jamais de lui-même). Eh bien il est toujours dans le déni. Il dit aux gens que si je le quitte c'est parce qu'il ne peut plus travailler car il n'a plus d'argent, ou alors il dit que j'ai quelqu'un d'autre.... La vraie raison de mon départ, qui est son alcoolisme, eh bien il l'occulte totalement, pour lui c'est un faux prétexte de ma part ... Il me dit au téléphone que je le quitte au moment où il a le plus besoin de moi, il me dit qu'il va se suicider et j'en passe... Il me rend folle car il accentue ce sentiment de culpabilité que j'ai déjà mais qui ne me quitte pas ...J'ai beau l'aimer, je sais que j'ai pris la meilleure des décisions, pour moi et mes fils.

Cela fait 3 mois qu'il ne vit plus avec nous, et je peux le dire, notre vie est devenue sereine et tranquille. Les enfants et moi sommes plus détendus et plus du tout sur le qui vive comme nous l'étions avant constamment.

Même si l'amour qu'avait mon mari envers moi lorsqu'il était sobre me manque énormément, énormément, il n'empêche que son manque de respect envers moi et son comportement inacceptable à mon encontre, eux ne me manquent pas du tout !!!! Je me dis que je préfère vivre sans amour, plutôt qu'avec des miettes d'amour et des tonnes d'irrespects ...

Soit forte aussi JOJO, car aucun homme n'a le droit de nous maltraiter !!! Il n'y a pas d'amour véritable sans respect. C'est ce que j'ai compris.

LOLA,

Pour l'avoir vécu, je sais qu'on a toute en nous l'envie de sauver nos conjoints, c'est notre instinct maternelle qui nous fait endurer l'insupportable par amour je crois, mais je sais aussi qu'on a toute en nous une limite que l'autre ne doit pas dépasser. Mon mari a dépassé la mienne lorsqu'il m'a menacé de me "creuser" avec un couteau à la main. J'ai cru que j'allais mourir et ne plus jamais revoir mes enfants. Suite à cet événement, je lui ai mis un ultimatum le lendemain : il repartait en cure ou je le quittais définitivement. (j'avais déjà quitté le domicile deux fois avec les enfants) Il est retourné en cure. 15 jours après son admission j'ai demandé un rendez-vous avec son médecin. Mon mari était présent lors de ce rendez-vous. Lorsque j'ai abordé le sujet de la menace avec un couteau, mon mari n'a pas nié, il a admis l'avoir fait mais en précisant que je l'avais cherché ... !!! Le médecin était scandalisé. Mon mari m'a également reproché de faire appel aux personnes de l'association qui nous suivent depuis plusieurs mois. Il a dit au médecin, que toute la journée il faisait ce qu'il fallait à la maison, mais que moi je ne voyais toujours que le petit verre qu'il buvait le soir ... Le médecin lui a gentiment rappelé en élevant la voix, que pour lui le petit verre c'était fini, que ce n'était plus possible, que c'était abstinence totale !! Je suis sortie de cet entretien complètement brisée, c'est à ce moment que j'ai compris que mon mariage était fini ... Mon mari, pourtant en cure depuis 15 jours, n'y était toujours pas pour les bonnes raisons, j'ai compris que ce qu'il voulait en fait c'était continuer à boire et que je ne demande d'aide à personne en cas de rechute. Ma limite a été dépassée. Il ne souhaite pas devenir abstinent. Ce qui est triste c'est qu'il perd tout ce qui est important dans sa vie : ses enfants, sa femme, sa maison, son travail, son permis ... et tout cela sans s'en rendre compte et s'en réaliser la gravité de la situation... Il est dans son monde à lui, où l'alcool est roi ..... Quelle tristesse ...

Pour l'instant Lola tu arrives à tenir, tu es courageuse tu peux être fière de toi. Peut-être que ton histoire finira mieux que la mienne, que ton mari aura un jour ce fameux déclic dont tout le monde parle. Je te le souhaite de tout cœur.

De toute façon nous n'avons pas le choix, si le déclic ne vient pas, soit nous continuons de vivre cet enfer quotidien à leur côté, soit on décide de suivre une autre vie, sans eux. C'est le choix douloureux que j'ai fait. De toute façon les deux choix sont douloureux. Mais entre deux maux, il faut choisir le moindre pour les enfants, car nos enfants méritent de vivre une vie douce et agréable, on leur doit cela.

Portez vous bien toutes les deux, et prenez bien soin de vous,

Amicalement,  
Marie

**elfekia33 - 13/09/2020 à 18h30**

Bonjour

Je suis la compagne d'un alcoolique du week-end. En semaine, il est adorable mais arrivé le vendredi soir il se met à boire excessivement jusqu'au dimanche après-midi et est agressif verbalement. Avant de me connaître, il buvait tout les jours. Il est chauffeur SPL dans le tp. Je dit ça parce qu'il a réalisé quand même que c'était très dangereux de conduire un camion en étant bourré. Cela fait bientôt 4 ans que nous sommes en couple. Au début, je pensais que j'arriverais à le faire arrêter. J'y est mis tout mon coeur, je l'ai écouté me raconter sa vie douloureuse. La mienne n'a pas été plus glorieuse. J'ai réussi à le persuader de consulter un psy et un alcoologue. Je sais qu'il aimerait arrêter de boire mais l'appel de la bouteille. Je culpabilise de le quitter mais ça arrive à un point où c'est ma santé morale qui en a pris un sacré coup. Tout les week end, je subit son harcèlement moral jours et nuit. Il me réveille, m'insulte, il ne me laisse aucun répit sauf quand il s'écroule mais ça ne dure pas longtemps. Je pleure tout les week-end ou je me mets en colère. Ce n'est plus vivable. Il a écarté tout le monde autour de nous. Mes enfants m'en veulent de rester avec lui alors que j'ai déjà beaucoup souffert dans ma vie. J'ai décidé de le quitter même si je l'aime mais financièrement je vais devoir attendre un peu. Je sais qu'il faut que je franchisse le pas. Il me détruis.

---

**fredo29 - 01/04/2023 à 10h04**

Bonjour, j'ai été dans ce cas envers ma femme. Le soucis est qu'on libère notre colère avec l'alcool et on ne comprend pas que notre femme ne nous sauve pas. Le déclic est arrivé quand je n'ai plus vu mes enfants, il faut aller en hôpital ou clinique psy le temps nécessaire à se passer de l'alcool et ensuite tout faire pour rester abstiné, ensuite la vie de famille peut reprendre pleinement et sereinement. Attention il y a souvent une grosse dépression quand on arrête l'alcool donc ne pas hésiter à retourner en clinique pour éviter toute rechute. L'entourage familial est très important dans la phase sevrage/abstinence/dépression. Après qlq années on est sobre et on peut profiter de sa vie, donc le mieux est de garder sa famille !!

---

**Lene - 04/04/2023 à 00h10**

C'est un choix très douloureux que de partir mais je l'ai fait après 20 ans....après avoir vécu un enfer pendant un an et les enfants au milieu de tout ça.

J'en étais même arrivé à me demander si mon mari n'était pas fou, à chercher sur internet d'où pouvait venir ces changements de comportement complètement excessifs.

Et puis j'ai découvert des canettes de bière cachées puis quelques aveux après 9 ans de soi disant abstinence...

J'ai dû mal à croire qu'on puisse se sortir de ce fléau. Je suis probablement trop subjective mais je ne peux plus encaisser ces paroles méchantes, la peur des réactions violentes.

Mon fils aîné de 12 ans vit très mal cette situation et a tendance à reproduire ces excès de colère. C'est très dur car j'encaisse encore mais je ne regrette pas.

---