

## QUELLES SONT LES LIMITES ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 09/09/2020 à 11h43

Bonjour,  
Je vis avec mon conjoint depuis 10 ans. Il est alcoolique depuis 7 ans. Ça a commencé à la naissance de notre première fille. Manque de sommeil, problème de boulot et décès de son papa. Et ça a duré avec des bas très bas et des hauts. Nous vivons ainsi, bercé par ses consommations depuis 7 ans.  
En rentrant je regarde rapidement la consommation du jour pour estimer "son état" et savoir à quoi m'en tenir pour la soirée.  
Parfois joyeux, parfois dépressif, toujours dans la crainte du jugement, intolérant à la frustration, impulsif, colérique, logorrhéique...et un amour d'homme et de papa aussi.  
Pour la deuxième fois en 10 ans, mes limites sont atteintes.  
Il entre de nouveau dans une volonté de sevrage et je souhaite le soutenir mais il est à la maison et avec nos 2 jeunes enfants je me dois d'assurer et leur offrir un environnement sain et sécurisant.  
Où est la limite ? Comment accompagner en famille ? Voir leur papa qui somnole, à une tête à faire peur, qui pu l'alcool, dort tout le temps, toujours un verre à la main et me demande plus d'attention que mes 2 enfants réunis.

Il se sent surmené et je l'entends. Mais je dois assurer de mon côté là vie de maman, éducation, tous les repas, courses, devoirs, ménage, linge, travail à temps plein très prenant (je bosse en 12h) et comptabilité liée au travail (libéral). Je n'ai pas le droit de flancher et j'éprouve le besoin parfois de m'éloigner pour me préserver et préserver les enfants.  
Il monopolise mes soirées, la parole à table, demande de l'attention, de l'écoute et ne comprends pas que je souhaite parfois être seule dans ma tête. Il s'énerve bien sûr si je n'écoute pas ou si je ne suis pas d'accord et répète les mêmes phrases 3 à 5 fois. Ressentir de l'empathie pour une personne qui vous envahie, vous parle mal parfois, sent mauvais...ça va quelques années mais je m'épuise.

Comment l'accompagner dans ce nouveau sevrage ?  
Je lui ai préparé ses traitements et ai pris place dans la chambre d'amis. Avant de débiter ce sevrage bien sûr, il a vidé les placards en buvant tout. Une dernière cuite pour la route...  
Je dois aussi veiller sur nos enfants. Elles sont inquiètes.  
Comment avez-vous fait ?  
Merci de m'avoir lu.

## 2 RÉPONSES

---

**Marie77** - 11/09/2020 à 22h42

Bonsoir Compagne,

Je sais parfaitement ce que tu vis, je l'ai vécu 8 ans. J'ai raconté mon histoire, dans le post intitulé "Je l'ai quitté pour de bon". Seul ton mari peut décider d'arrêter définitivement de boire. Tu ne peux pas aider quelqu'un qui ne veut pas s'aider lui même. Ton mari a en lui de graves blessures qu'il n'arrive pas à apaiser et qu'il soigne avec sa consommation. L'alcool est un anti déresseur pour lui. Il n'arrive pas à faire autrement malheureusement ..  
A t'il fait une cure et post cure ? C'est dans les post cure que les problèmes psychologique sont traités.

Moi je me suis épuisée tout comme toi à vouloir porter seule le poids de la famille sur mes épaules. deux enfants, travail à temps complet, et tout comme toi un mari ivre chaque jour qui me tenait éveillé jusque tard le soir à me raconter toujours les mêmes histoires et si je ne l'écoutais pas, il passait de grosses colères, me coupé l'électricité etc .... Et tellement de temps perdu auprès de mes enfants que je me dépêchais de mettre vite au lit pour leur éviter toutes ces scènes ...  
Aujourd'hui cela fait 3 mois que nous sommes séparés. Nous avons engagé les démarches de divorce et je suis en train de racheter la maison. Cela a été très très dure à faire mais il fallait que je le fasse car je mourrais chaque jour un peu plus, je sentais que je me vidais de toute énergie, je partais droit vers la dépression. Le CSAPA m'a beaucoup aidé à tenir le coup.

Je sais que ce que tu vis est très très dure, pour l'accepter depuis tant d'année tu ais une femme courageuse et aimante. Tu peux être fière de toi. Mais tu sais, tu dois aussi penser à toi. Ne t'oublies jamais. Car si un jour c'est toi qui tombe malade à cause de tout ce stress, qui va s'occuper de tes deux enfants ? Tu te dois de rester une maman en bonne santé, alors prend bien soin de toi.

---

**Spirit** - 18/09/2020 à 23h17

Bonjour compagne

Quand j'ai commencé à lire ton post je me suis dis " tiens je ne me rappelle pas avoir écrit ce post " tant j'ai l'impression que c'est ma vie qui est décrite ! La meme chose ! Le travail le poids sur les épaules, devoir assurer sur tous les fronts sans jamais flancher ! Mais ce qui revient le plus mon attention c'est quand vous racontez son comportement. On dirait mon mari ! Le fait qu'il monopolise les soirées, les

discussions, qu'il faut l'écouter, qu'il faille répéter les choses plusieurs fois. Je ne sais plus à la fin si c'est son caractère qui empire ou si ce sont des réactions liées à sa consommation !

Pour ma part il deviens de plus en plus violent verbalement, il ne supporte plus rien ni personne, je me rends compte que malgré que je dise qu'on ne peut pas tomber plus bas et bien si on y arrive chaque jour un peu plus. Je sais que la séparation est inévitable et je ne supporte plus ses comportements devant ma fille, qui elle non plus d'ailleurs commence à s'éloigner de lui.

---