

## QUEL COMPORTEMENT ADOPTER FACE À MON CONJOINT

---

Par **galadriel** Posté le 19/09/2020 à 09h41

Plusieurs mois que je lis ce forum, les témoignages, pour m'aider et me reconforter un peu, me dire que ma situation n'est pas aussi pire que je le pense. Et aujourd'hui, j'ai besoin d'écrire à mon tour.

D'avoir des avis, des "conseils" et peut être me libérer d'un poids. Ca fait parfois du bien de parler à des gens qui peuvent nous comprendre, et qui savent ce qu'on vit.

Comment arrivez vous à tenir ?? Un peu plus d'un an en couple avec une personne alcoolique et j'ai l'impression d'être à bout. Je ne réalisais pas la "gravité" de la situation, pour moi, c'était juste un fêtard qui ne tient pas l'alcool, comme beaucoup de personnes qu'on côtoie par chez nous.

Quand il buvait trop, il était mauvais envers lui même, il pleurait beaucoup, c'était dur à voir. J'ai cru que c'était juste une mauvaise période dans sa vie, une déprime passagère, que j'allais l'aider à se sentir mieux.

Puis un déclic, des discussions avec ses amis de longues dates qui me mettent un peu en garde, l'alcool est très présent dans sa vie. Un accident de voiture alcoolisé en juin qui a déclenché chez lui l'envie d'aller mieux.

Un appel pour un rdv chez un addictologue, un premier pas en avant pour nous. Mais liste d'attente jusqu'en septembre, il faut rappeler début septembre pour un rdv. L'été se passe, avec de l'angoisse pour moi, et lui toujours à boire. Les mauvaises paroles qu'il avait envers lui, c'est maintenant moi qui ai le droit. Je prends sur moi, ne réagis pas vraiment, mais j'en parle le lendemain quand il est sobre. On a de la chance, on a une très belle communication, on parle énormément.

J'attends septembre, les jours passent, toujours pas de prise de rdv. Et j'ai perdu patience. Je lui ai dit qu'il m'avait fait une promesse, que je suis là pour lui, mais qu'il doit faire avancer les choses.

Mais il ne le fera pas. Je lui mets trop la pression, il avance à son rythme, je dois attendre. L'année prochaine peut être. Par contre, il veut qu'on s'installe ensemble à la fin de mon bail en novembre.

On devait se voir et manger ensemble hier soir, je l'ai attendu mais il avait oublié (enfin, il était trop alcoolisé pour s'en souvenir). Je l'attendais chez lui, il était surpris de me voir... Je l'ai aidé à se mettre au lit, il pleurait, il a insisté pour que je reste, mais je suis partie. Il était plus de minuit. J'ai attendu devant chez lui plusieurs minutes (la dernière fois que je suis partie alors qu'il avait trop bu, il a pris sa voiture, et a eu un accident). Je n'ai pas très bien dormi, j'essaie de ne pas penser à lui, mais c'est dur. J'ai juste envie d'aller chez lui et de le serrer contre moi. De lui dire que je suis là, qu'on va y arriver. Mais je ne dois pas céder. J'aimerais qu'il ait à nouveau ce déclic pour un rdv.

Je me sens faible, je pardonne à chaque fois, passe au dessus à chaque fois, dans l'espoir d'une amélioration.

Comment faites vous ?? Je suis perdue, tiraillée entre l'envie d'habiter avec lui car on s'aime fort, mais aussi l'envie de le quitter car je suis à bout et que j'ai l'impression de ne pas l'aider, au contraire.

Comment trouver les bons mots pour qu'il comprenne que ça va trop loin ?? (il en a conscience, et s'excuse à chaque fois) . J'ai juste envie de le secouer et de le déposer devant la porte du médecin! (je sais qu'il ne faut pas le faire, je vous rassure, mais c'est pas l'envie qui manque)

Je n'ai plus la patience, il détruit sa vie, et la notre. C'est triste...

### 19 RÉPONSES

---

**Québécoise** - 29/09/2020 à 03h52

Bonjour ,

10 ans que j'aime un alcoolique, on vit pas ensemble et il me met vraiment la pression pour qu'on achete une maison ensemble. Je te comprend!

Tu ne peux pas vraiment le faire arreter , c'est comme une maladie, et c'est lui qui doit decider s'il veut guerir .  
Je subi la violence verbale semaine apres semaine. Les tournures de phrases qui me pointe du doigt et qui blesse.

En ce moment j'ai 2 jobs , a temps pleins , une promotion et l'autre d'avant le temps qu'on trouve qqun pour me remplacer. Et il me dit :  
toi , tu devrais pas en faire trop tu vas vite etre en burn out , te connaissant. C'est ca facon de dire fait attention a toi . Mais ca sonne ,  
comme si je suis faible , comparer au autres.  
Malgré ce que je fais.....

Les alcooliques ont les emotions deregler et en plus pas la bonne facon de l'exprimer , il le font ressentir a l'autre leur douleur interieur.

Apres tu te sens hyper mal .

C'est tres bizarre ce mal. Documente toi , le plus possible , ca permet de rationaliser parfois .  
Bonne chance

---

Bonjour "Galadriel"

Je me retrouve complètement dans votre témoignage j'étais dans la même situation que vous il y a 1 an. J'ai cru naïvement qu'une fois installée avec mon compagnon ses problèmes d'alcool seraient résolus....

Ma relation a débuté il y a 3 ans, au début je n'ai pas compris ou refusait d'admettre qu'il y avait un problème de dépendance alcoolique, et quand j'avais des doutes et que je l'interrogeais à ce sujet il niait de toute évidence ou se trouver des raisons ou de bonnes excuses ( la fatigue, le stress du boulot, procédure de divorce compliquée ou bien même quand il était heureux de me retrouver pour fêter ça...) bref de multitudes raisons pour boire.

Combien de fois il m'est arrivé de l'attendre le soir alors que j'avais passé mon temps à cuisiner lui faire des petits plats comme il les aime,, et finalement il ne venait pas, soit parce qu'il me disait qu'il était fatigué pour conduire, nous n'habitons qu'à 10mn l'un de l'autre en voiture, combien de rdv annulés...

La 1ere fois où je l'ai présenté à ma meilleure amie, nous étions invités à dîner, il est arrivé alcoolisé, et au fur et à mesure du repas ses propos étaient de plus en plus incohérents, à la fin il n'alignait plus 2 mots, évidemment toute la honte portait sur mes épaules, j'étais hyper mal à l'aise, je lui ai trouvé des excuses mais ce fut les premières d'une longue série...

Et pourtant quand il était sobre c'était un homme merveilleux sensible et délicat c'est pour cette raison que je me suis obstinée à croire qu'une fois vivant ensemble il n'aurait plus de raison de boire, je serai à ses cotés et à 2 on ne se sent plus fort. Il avait fini par admettre qu'il avait un problème ou plutôt une fragilité envers l'alcool mais que c'était la séparation avec la mère de ses filles qui lui avait fait prendre de mauvaises habitudes, mais que grâce à moi il s'en sortirait qu'il allait arrêter etc etc...

Bref, nous avons fini par nous installer ensemble il y a un an en septembre 2019 et très vite j'ai vu qu'en fait il continuait de boire et cela devenait de plus en plus difficile à cacher en étant dans la même maison...

Aujourd'hui si je viens sur ce forum c'est pour essayer de comprendre, je vis un cauchemard car dans l'angoisse perpétuelle de savoir dans quel état je vais le retrouver en rentrant de mon boulot. Il a la chance de pouvoir travailler à domicile ce qui pour le moment permet de cache Cet été je me suis absentée 5 jours avec ma fille et lorsque je suis revenue c'était l'horreur, il m'a avoué avoir bu non stop de jour comme de nuit, j'ai été obligée de faire venir le SAMU un soir tellement il était mal, il a été hospitalisé mais malheureusement ressorti trop rapidement le lendemain avec un protocole de soins, sauf qu'actuellement pas de rdv avec un spécialiste avant novembre.

Depuis 1 an j'ai tout essayé la patience, la tolérance je me suis beaucoup instruis sur ce sujet, je l'ai encouragé, nous sommes allés voir un psy une fois tous les 2 et ensuite lui tout seul, rien n'y fait, par moments quand il est plusieurs jours sans boire tout est formidable. Pendant le confinement il s'est arrêté pendant 2 mois totalement pour mieux répondre par la suite.

Jusqu'à présent je cachais la réalité à ma fille de 18ans qui vit encore avec nous mais depuis elle a compris, à force de nous entendre nous disputer et surtout l'épisode de cet été en rentrant de l'aéroport où nous avons du prendre un taxi pour rentrer. Maintenant c'est une question de temps avant qu'il perde tout ce qui lui reste, il a aussi 2 filles de 11 ans que nous avons un w.end sur 2, et depuis vendredi soir il n'a pas déssoulé je gère donc ses filles... je n'en peux plus je suis épuisée et comme meurtrie. J'ai encore un tout petit espoir que le rdv avec un spécialiste en novembre puisse faire un miracle...

C'est une saloperie de maladie qui détruit tout y compris l'entourage...

Alors si je peux me permettre un conseil résistez et ne faites pas la même erreur en vous installant avec lui parce que s'il n'a pas décidé d'arrêter il continuera... des promesses j'en ai eu par centaines, j'avais une maison de "logement social" j'ai fait l'énorme erreur de la rendre et aujourd'hui je n'ai pas les moyens de me loger ailleurs dans le privé...

Bon courage et bonne chance, je sais que mes propos ne sont pas optimistes mais ton témoignage me fait trop penser à mon histoire.

Prends soin de toi surtout et protège toi....

---

**Lilys - 16/10/2020 à 16h52**

Salut Galadriel,

Même histoire que toi.

On s'aime fort fort fort et c'est le bonheur quand il est sobre, et l'enfer pour moi quand il boit.

Je n'avais pas non plus réalisé la gravité de la situation.

Moi je me suis installée avec lui depuis 5 ans maintenant. Ça a été très dur par période.

Quoi que tu décides, gardes toi toujours une porte de sortie.

Si vous vous installez ensemble, peux tu payer le loyer seule si jamais ça dérape ?

Ou pourras tu déménager rapidement ?

Le compte joint, pas une bonne idée selon moi, les alcooliques sont hyper dépensiers.

Une pièce ou tu peux te réfugier dans ce nouvel environnement les jours où il ne se contrôlera pas ? (Perso j'adore ma salle de bain)

Dur dur de profiter des bons moments quand on est en colère ou triste de ce qu'il s'est passé la veille.

Aménages toi des pauses, il pense à lui quand il boit, pense à toi aussi.

T'as des hobbies, passions, passe-temps hors boulot ?

Profiter des moments de sobriété pour les trucs importants ou sociaux. Genre visite à la famille ou aux amis.

Il faut prévoir un plan B aussi si jamais ça tourne mal, que tu sois seule avec lui ou en société... Une activité qui peut le détourner de son mauvais délire ça peut marcher parfois, adoucir la soirée.

Ne te sens surtout pas faible parce que tu pardonnes, tu n'es pas faible !  
Au contraire, tu as vu clair et bien compris la situation.

Les promesses non tenues sont nombreuses chez les alcooliques. Les cachoterics et cachettes à boire aussi.

Alors faut pas trop te formaliser quand il ment ou oublie.

J'ai filmé mon homme un soir de beuverie, et le lendemain quand il m'a innocemment demandé pourquoi je lui faisais la tête, je lui ai passé la vidéo de ses exploits de la veille.

Il s'est senti morveux et m'a promis de ne plus jamais m'insulter! Promesse non tenue bien sûre...

C'était pas le déclic escompté...

Ça peut être long et déprimant d'attendre le déclic. Patience, courage, et quand tu es à bout de force, soit tu trouves une nouvelle façon de te soulager et de respirer, soit tu le quittes.

Ton bail arrive bientôt à terme, as-tu déjà décidé de ce que tu allais faire ou pas encore ?

Bon courage.

---

### **Fred - 27/10/2020 à 21h39**

Bonjour à tous,

Un seul conseil que je peux te donner malheureusement, le quitter.

Mais heures ment pour toi car il est impossible de vivre avec un alcoolique sans y laissé des plumes.

J iavec 5 ans de cauchemard avec un alcoolique, passée 3 ans de harcèlement. Subi des procès et plaintes à déposer.

J ai perdu mon job, ma maison et fait souffrir mes enfants à attendre et patienter.

J esuis sous anti deprimeur depuis 3 ans et suivie par un psy 1 fois par semaine.

J ai passé des nnees à l accompagner chez le psy et addictologue.

Pour le. Meilleur et pour le pire Non

L aider tu ne peux pas car même. La médecine ne peut pas.

Et personne ne t'aide, ni la justice, ni la médecine, ni la famille.

Tu es seule et à un moment tu craques.

Ne crois pas que l espoir fait vivre, il peut faire mourir.

Prends soin de toi et non de lui

On peur échanger sur toutes ces situations si tu le veux.....

---

### **delphine - 29/10/2020 à 23h53**

Bonjour

C'est une toute nouvelle situation pour moi, vivre avec un alcoolique abstinent.

Des personnes dans mon cas ?

Des conseils de vie à adopter ?

CDT

---

### **galadriel - 01/02/2021 à 19h17**

Bonsoir à tous!

Merci pour vos réponses.

J'ai pris beaucoup de temps pour répondre, pour revenir sur le forum. J'avais besoin de prendre l'air par rapport au forum, et au site. Je passais mon temps dessus, j'étais devenue addict au forum sur l'addiction... Et j'avais aussi besoin de prendre du recul sur la situation, sur mon conjoint, notre couple.

Donc voilà, j'ai emménagé avec lui en novembre, pensant que ça allait le calmer un peu aussi.

Mais bon, ça n'a pas changé grand chose (oui je suis naïve!) . Il y a eu du mieux, de la volonté de sa part, il ne buvait qu'une seule bière le soir, mais ça n'a pas duré.

J'ai eu du mal à faire face, du mal à l'accepter. Je suis devenue méchante envers lui (quand il était alcoolisé, parce qu'en journée c'était génial)

En gros, je l'aime du réveil, jusqu'à 18h. Après, c'était dur... Au début, je lui disais qu'il fallait arrêter de boire (quand il buvait), mais ça ne fonctionnait pas comme vous vous en doutait! Il se servait un verre de plus, juste pour me défier.

Puis changement de "tactique" , dès qu'il buvait, je ne lui parlais plus... On pouvait passer un bon moment, rire ensemble, dès qu'il prenait un verre, je le zappais. Ce qui avait tendance à le blesser ...

Puis j'ai commencé à parler, beaucoup avec soeur, qui connaît bien le "problème", puis avec une amie proche. Besoin de parler à des proches, de me confier, d'écouter les conseils...

Mon conjoint a repris une consommation "excessive" (une bouteille de vin minimum par soir, sans compter les bières) . Et ça m'a mis hors de moi! J'ai perdu patience, surtout le soir où je suis allée chez une amie pour me changer les idées, et quand je suis rentrée, il était fort alcoolisé. J'étais déçue en fait de ne pas pouvoir passer une soirée entres filles, sans qu'il n'abuse seul de son côté. C'est bête je sais!

Ca a été mon déclic. Le lendemain, j'ai appelé sa soeur, je lui ai dit que je n'en pouvais plus. Elle m'a trouvé un appartement (provisoirement). J'ai pris des affaires et je suis partie 😞. Ca fait 5 jours maintenant, il sait pourquoi je suis partie, que j'en ai marre des paroles, que je veux des actes. Sa soeur lui en a parlé aussi.

Je lui ai donné des numéros de "spécialistes", en lui disant d'agir. On discute un peu par sms, et je passe chez nous de temps en temps pour prendre des affaires.

Je lui ai dit que je ne reviendrai pas tant qu'il n'avait pas agit.

Je l'ai vu aujourd'hui, il veut que je revienne. Il est mal, triste, il a même pleuré. C'est dur de le voir comme ça, mais j'ai besoin de ce break. J'ai besoin qu'il agisse, pour lui, et ensuite pour nous. Il m'a dit qu'il avait appelé, mais que par honte, il n'avait pas insisté...

Je sais que c'est dur pour lui. J'attends.

Je pense aussi que s'il appelle, c'est seulement pour que je revienne... Ca me fait peur, mais je me trompe peut être. Il sait que ca ne va pas, il m'a dit qu'il voulait se débarrasser de ce poison.

Voilà pour les "nouvelles"...

---

**Meggie38 - 03/04/2021 à 01h04**

Bonjour galadriel

Je t'admire....

Mon conjoint est alcoolique et malgré plusieurs promesses rien ne se passe...

A vrai dire, il y a un an bientôt il est rentré alcoolisé et a voulu repartir en voiture j'ai évidemment refusé et pris les clefs... il m'a tout simplement étranglé puis jeter en me soulevant par le cou alors que mon fils de 2ans était dans mes bras... jamais je n'aurais pensé qu'il en soit capable....

Me sentant impuissante face à l'alcool j'ai porté plainte contre lui pour qu'on lui oblige de se soigner, toujours ensemble il est donc sous contrôle judiciaire et a l'obligation de soin il est suivi par le CSAPA mais rien ne change... tout simplement parce qu'il a entrepris les soins de force et non parce qu'il le veut....

Ma vie est un enfer aujourd'hui, il ment, ne travaille plus, ne traîne qu'avec des alcooliques, rentre quand il veut... forcément ça me rend folle et je perds patience donc je l'engueule beaucoup, ce soir il m'a dégagé du lit parce que soi disant c'est moi qui suis folle...

La Dr du CSAPA que j'ai contacté pour qu'elle m'aide m'a dit, que l'entourage ne peut rien faire... si ce n'est le soutenir surtout ne pas le dénigrer le rabaisser, le braquer... et continuer sa vie pour lui donner envie de revivre.... facile de dire de fermer les yeux sur ce calvaire.

Je me rends compte que j'ai agi à l'envers.

J'ai 2 enfants et je pense qu'en restant je suis entraîné de les bousiller...

En partant je ne serai pas plus heureuse car je l'abandonne et va sûrement pire... quitte à tout perdre, il finira mort dans un fossé où autre...

Sachant le combat que c'est de vivre contre l'alcool si c'était à refaire, je serai parti dès le début...

Dis toi une chose... a vouloir les aider c'est nous qui sombrons avec eux aussi... tant qu'il ne le décidera pas de lui-même rien ne changera

Bon courage et surtout pense à toi...

---

**galadriel - 05/05/2021 à 12h36**

Bonjour à tous.tes

J'avais écrit un nouveau post mais il n'a pas été posté. Donc je recommence...

Déjà, je vous remercie pour vos réponses et témoignages.. Parfois, je me dis que j'exagère peut être un peu, que ma situation n'est pas si "pire" comparée à d'autres.

C'est vrai que parfois, je ne suis pas assez "cool" avec lui. Je me braque dès qu'il ouvre une bière, je le surveille, c'est insupportable, pour lui, et pour moi. Dans ces moments là, je ne suis pas heureuse, et lui, il me défie en faisant n'importe quoi.

Depuis mon dernier post, il y a eu du changement. Positif et négatif...

En février, on a eu l'opportunité de reprendre une petite cabane, où l'on faisait du snack et boissons à emporter. C'était super, c'était notre "rêve" (chacun de notre côté avant qu'on soit ensemble) et on l'a fait ensemble, on travaille très bien ensemble, c'était génial.

Mais vous imaginez bien qu'un alcoolique qui vend de l'alcool... Voilà, c'est pas l'idéal on va dire. Ca se passait très bien quand j'y étais, avec lui, car il se tenait bien devant moi. J'avais instauré une règle, pas d'alcool avant la fin de journée. Pas toujours évident, mais quand il essayait de boire avant, je le menaçais de partir, ou ne lui parlait plus... Donc généralement, il jetait sa bière.

Mais je n'étais pas toujours avec lui. Les jours calmes, je ne restais pas forcément, pas envie de le surveiller sans cesse, ou alors j'allais aux courses. Bref, là, c'était n'importe quoi.

Beaucoup de pleurs, de tristesse, de déception. Et les lendemains, il culpabilisait... Comme à chaque fois, pour recommencer de plus belle le jour d'après.

Il a aussi repris un peu de cocaïne, pour l'aider à tenir le coup... Je le savais mais quand je lui posait la question, il me mentait.

Il m'a tout avoué il y a un mois de ça. Je suis blessée par les mensonges, je n'ai plus confiance en lui, il le sait.

Autant tenir la petite cabane avec lui quand il était sobre c'était génial, mais au final, je suis soulagée que ce soit fini (c'était que pour la saison d'hiver)

Là, il monte un projet pour refaire la même chose que cet hiver. Je suis contente et en même temps, dépitée, Je ne travaillerai pas avec lui, j'ai déjà un boulot pour l'été, donc j'imagine comment ça peut se passer...

C'est pourquoi j'ai décidé de prendre un rdv avec un hypnothérapeute, pour moi, pour m'aider à lâcher prise.

Le positif, c'est quand pendant cette période de haut et de bas, il a fait des pas en avant. Il a pris un rdv avec un médecin pour parler de son addiction. Il a fait une prise de sang qui est parfaite... Il a pris rdv avec le csapa, il a eu rdv hier. Et il doit aussi normalement prendre rdv avec l'hypnothérapeute.

J'essaie de pas le brusquer, d'être plus "cool" avec lui. Depuis qu'on a fermé la cabane, c'est mieux. Pas d'alcool à la maison, et même si on est invité chez les copains, il boit pas plus que les autres. La semaine dernière, il a "tenu" 4 jours sans alcool. Et cette semaine, ça fait depuis lundi. Rien de fou c'est vrai mais bon.

On est censé partir en vacances ensemble, mais je lui ai dit que s'il buvait, je ne partais pas avec lui. J'aime pas ce genre de chantage, mais en même temps c'est la vérité. Il a le droit de boire si on est en repas avec des amis, mais pas seul à la maison. On verra si il tient. Il m'a dit "semaine sans alcool"... A suivre donc ....

Là le problème, c'est que j'ai l'impression que sans alcool il s'ennuie. J'ai dit que je faisais un mois sans alcool, et direct il m'a dit "je vais déménager pour le mois, tu vas être pas marrante" . Bon il a dit ça en rigolant, mais il le pense. Il ne sait pas vivre et s'amuser sans alcool. C'est triste. J'ai acheté des jeux de société pour qu'on s'amuse ensemble, pour l'occuper, ou alors on va marcher (en ce moment c'est plus compliqué, il neige encore pas mal ici) . Faut toujours que je l'occupe, que je le motive, et c'est pas évident !! Si vous avez des idées ???

Merci à ceux qui ont lu jusqu'au bout ! J'ai trop écrit 😊 !!!

---

#### **Aurelie61 - 25/05/2021 à 13h54**

Bonjour, je me retrouve dans votre témoignage. Cela fait 3 ans que je vis avec une personne alcoolique. A la base je n'avais pas mesuré à quel point l'alcool était un problème je savais qu'il aimait l'alcool mais je supportais ses moments d'ébriété car ils étaient assez rare. Puis c'est devenu un vrai problème au point de me cacher qu'il buvait (en allant boire dans sa voiture par exemple) et de boire jusqu'à ne plus se souvenir des choses horribles qu'il me disait. Le pire ça été la période du confinement. Il buvait pendant que je télétravaillais à la maison. J'ai du annuler plusieurs rdv téléphonique étant donné son état . Le lendemain c'était " je pense que tu dramatises la situation et que je ne me suis pas comporté ainsi". J'ai menacé plusieurs fois de partir car je sentais que ce n'était pas bon pour moi. Il a tenté de se prendre en main à chaque fois. Pendant le confinement, je lui achetais des bières sans alcool pour tenter d'abolir cette plaie. Mais ça n'a pas fonctionné c'est reparti il a été suspendu pour alcool au volant et récupéré son permis il y a un mois. Et il a recommencé. J'aimerais pouvoir l'aider mais je me résous finalement à penser que ce n'est pas possible et que je n'y arriverais pas sans que cela soit pris comme un reproche de ma part. On souffre et on vit cette situation au quotidien : difficile de garder un détachement et de ne pas se sentir impliqué. On essaie de se convaincre qu'on peut changer quelqu'un sous l'emprise de l'alcool mais si la personne ne veut pas s'en sortir je pense qu'on ne peut rien faire et sûrement le mieux que l'on puisse faire c'est se sauver soi-même. Voilà pourquoi j'ai pris la décision d'arrêter ce cauchemard.

---

#### **Profil supprimé - 02/06/2021 à 11h48**

bonjour mon mari est alcoolique nous ne pouvons rien faire tout le monde est impuissant face à cette maladie médecins cures et autres rien n'aboutira si le malade n'a pas décidé d'arrêter mon fils est également alcoolique abstinent il y a des prédispositions familiales dans les gènes j'ai appris au fil des années que l'entourage ne peut rien faire sinon nous protéger ce qui n'est pas facile on est découragé j'ai 50 ans de mariage cette année on va dire 30ans d'alcoolisme mon fils bien sur mais avec lui je pouvais en parler mon mari pas de communication d'ailleurs lui même a décidé qu'il n'arrêtera pas de boire c'est dans sa culture et son père était dans le même cas mon conjoint commence à avoir des problèmes de foie mais il continue faut avoir beaucoup de courage et de volonté pour s'arrêter

---

#### **Ella - 02/06/2021 à 23h13**

Bonjour Galadriel,

Je relis tes posts et j'ai l'impression qu'on une histoire tellement similaire. Il y a eu la fête de trop qui m'a poussée à dire stop. On doit continuer de travailler ensemble mais je ne veux plus être avec lui en couple. Je n'en peux plus. A la fois, j'ai encore envie d'y croire, je me laisse quelques mois et je prendrai peut-être la décision de tout arrêter, cela dépendra de lui. Ça va être dur. Je suis dégoûtée d'en arriver là. Mon choix fera peut-être empirer les choses. Et personne de "spécialiste" vers qui me tourner qui pourrait m'éclairer. Peut-être vous, monsieur/madame qui modérez ?

Et toi, comment cela a évolué depuis ? Malgré tout, ce que tu racontes est un peu encourageant.

Courage à vous toutes.

---

#### **Moderateur - 03/06/2021 à 11h46**

Bonjour Ella,

Vivre avec une personne alcoolique est effectivement difficile et souvent, malheureusement, insupportable. Cependant on peut tout à fait faire le choix de vivre avec une telle personne. Cela a un "coût" et cela demande des aménagements mais c'est tout à fait possible. Et si cela ne paraît pas possible, quitter la personne qui boit n'est pas une bonne ou mauvaise chose en soi. C'est souvent un choix qui paraît nécessaire au conjoint qui n'en peut plus et il n'y a pas à juger cela. Les problèmes d'alcool ont des racines qui vont bien au-delà des questions de couple. Essayez de ne pas vous culpabiliser si vous deviez le quitter. Une séparation peut aussi bien être bénéfique pour la personne qui boit en lui faisant prendre conscience du problème, que délétère ou que ne rien faire du tout. Cela change vraiment d'une situation à l'autre mais cela veut dire qu'en fait cela ne dépend pas du conjoint qui part mais de comment la personne qui boit le prend.

Pour nourrir votre réflexion voici quelques ressources :

- tout d'abord sachez que les conjoints des personnes qui ont un problème d'alcool sont appelés, dans la littérature spécialisée, des "co-dépendants". Cela reflète le fait qu'ils doivent s'adapter à la situation imposée par l'alcool et qu'ils changent eux-mêmes de fonctionnement. Vous êtes affectée dans votre quotidien par les alcoolisations de votre compagnon. Si vous souhaitez en apprendre plus pour peut-être mieux comprendre ce qui se passe et prendre des décisions éclairées vous pouvez rechercher des ouvrages sur ce thème. Nous avons sur ce site une rubrique "A Lire à voir" qui regroupe des listes thématiques d'ouvrage. Voici un lien vers la liste consacrée à la codépendance : <https://www.alcool-info-service.f...lire-a-voir/Thematiques/Codependance>

- les mêmes professionnels qui aident les personnes alcooliques à s'en sortir peuvent recevoir les proches, indépendamment du suivi de la personne concernée par le problème. Ainsi nous pouvons vous conseiller de vous tourner vers un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) proche de chez vous. Les consultations sont gratuites. Vous y rencontrerez des professionnels des addictions qui pourront vous écouter, vous informer et vous conseiller sur ce que vous pouvez faire. Pour obtenir les coordonnées d'un CSAPA vous pouvez nous contacter (par téléphone ou chat) ou utiliser le moteur de recherche de la rubrique "adresses utiles" que vous trouverez sous la carte de France en haut de la colonne de droite ci-contre.

- il existe une association d'entraide pour les proches des personnes alcooliques. Cette association, Al-Anon/Al-Ateen France, organise des groupes de parole à distance (virtuels) actuellement ou en réel quand cela sera de nouveau possible. Nous vous conseillons aussi cette démarche car les conjoints qui sont passés par Al-Anon acquièrent une connaissance qui leur permet de changer leur rapport au problème d'alcool de leur compagnon/compagnonne. Le soutien de groupe est quelque chose de précieux et primordial. Voici le lien vers le site internet de l'association : <http://al-anon-alateen.fr/>  
Dans le même ordre d'idée d'entraide nous vous conseillons également de ne pas hésiter à participer plus avant aux discussions de ce forum, dans ce fil ou dans d'autres fils de discussion. En parler et se sentir moins seule c'est important.

Nous espérons que ces quelques renseignements sauront vous aider.

Cordialement,

le modérateur.

---

#### **Ella - 03/06/2021 à 20h37**

Bonjour,

Merci pour votre retour. Malheureusement, j'ai déjà effectué toutes les démarches que vous m'avez proposées. Et, ce que je trouve évident et qui se voit dans toutes les discussions, est qu'il n'y a pas d'accompagnement des proches, ni des malades, à hauteur de la situation. J'ai vu une psy dans un csapa, j'ai participé à une réunion alanon, j'ai lu tout ce que j'ai pu trouver. Aujourd'hui, nous voyons une psy à 2 et j'ai ma propre psy (hors csapa). Mais cela ne suffit pas à gérer le quotidien, les chutes, etc. Il n'y a pas de vraie prise en charge. Il faudrait une ligne à appeler où être conseillé.es par des spécialistes, sur le moment, car c'est de l'urgence.  
Je n'écris pas cela contre vous bien sûr puisque venir sur ce forum, lire et écrire, est une des rares choses que je trouve "accompagnante" pour les proches.  
Aussi, je ne me sens pas codépendante. Je suis juste désemparée devant une situation hors de contrôle et pour laquelle la société n'est pas du tout assez engagée.  
Courage à tou.te.s.

---

#### **Moderateur - 04/06/2021 à 10h24**

Bonjour Ella,

Merci pour votre retour.

Je crois que l'on pourrait discuter longtemps de ce qu'est une "vraie" prise en charge mais voici plusieurs précisions :

- oui la prise en charge de l'entourage est quelque chose d'assez insatisfaisant, nous le voyons tous les jours dans ce forum où il y a beaucoup de désarroi et de difficultés à trouver de l'aide. Les aides sont inégales d'un lieu à l'autre et parfois l'entourage est malheureusement ignoré. Cela peut être par manque de moyens, par manque de formation, par désintérêt ou par suspicion aussi parfois (la fameuse supposée "contribution" de l'entourage au problème de la personne qui boit). Rassurez-vous ici nous ne souscrivons pas du tout à cette dernière théorie. Les bonnes pratiques professionnelles recommandent bien la prise en compte de l'entourage à la fois comme personnes souffrant elles-aussi du problème d'alcool et comme alliés potentiels de la guérison de la personne qui boit.

- les témoignages que nous recevons des personnes étant passées par Al-anon sont plutôt positifs. La méthode, inspirée des Alcooliques Anonymes, peut peut-être rebuter un peu mais elle semble montrer une certaine efficacité. Peut-être faut-il persister au-delà d'une réunion pour en retirer quelque chose ?

- la gestion des urgences : très clairement ce ne sont pas les services d'addictologie type CSAPA ni même notre ligne Alcool info service qui sont calibrés pour gérer des urgences. Pour les urgences liées à la santé c'est le SAMU qui est compétent (le 15) et pour les situations de violence c'est la police (17). Notre ligne d'écoute est néanmoins disponible pour parler après-coup des événements qui auraient pu arriver et essayer d'aider chacun là où il en est à ce moment-là. La moitié de nos appels environ est le fait des proches. Ils ont toute leur place sur notre ligne ou dans notre chat.

Ce que vous avez mis en place doit vous aider, j'espère, à régler progressivement les problèmes de fond qui se présentent à vous ou prendre des décisions éclairées. On ne peut malheureusement pas "convaincre" votre compagnon de changer du tout au tout mais peut-être que si lui aussi fréquentait ces forums (le forum pour les consommateurs) il pourrait y trouver un premier terrain d'expression et d'entraide ? Il existe une belle communauté dans le forum des consommateurs, certaines discussions sont assez dynamiques.

Enfin merci pour votre appréciation de ce que vous apporte ce forum. Même si nous ne réglons pas tous vos problèmes le fait que vous puissiez y trouver un accompagnement nous rassure et nous conforte dans l'idée que cet outil participe tout de même un petit peu à l'aide à l'entourage. Nous savons que le besoin et la tâche sont immenses.

Cordialement,

le modérateur.

---

**patricem - 04/06/2021 à 10h43**

@Ella,

Il y a des structures spécialisés pour les addictions. Je ne sais pas si le modérateur laissera passer les noms mais :  
- il y a la clinique des Platanes à Epinay sur Seine qui est vraiment spécialisée sur ces sujets et propose plein d'ateliers pour mieux comprendre son addiction. C'est une postcure. Les contrôles sont stricts, les deux premières semaines, le patient ne peut sortir et après, c'est alcootest à chaque retour de permission. Il y a des psychiatres mais il faut s'inscrire dès qu'on arrive pour espérer avoir une place. Je n'ai pas trop aimé l'endroit mais il est conventionné et assez complet niveau ateliers.  
- après, il y a d'autres structures conventionnées comme la clinique de Bellevue à Meudon. Ce n'est pas spécialisé dans l'alcool mais plutôt dans le bipolarité. Il y a quand même quelques ateliers dédiés mais cela permet surtout de se mettre à l'abri de l'alcool plusieurs mois s'il le faut et j'ai eu la chance d'avoir un très bon psychiatre. Et il y a un grand parc qui permet les beaux jours de marcher, faire du jogging ou tout simplement de se reposer au soleil ou discuter avec les autres patients.

Courage,

---

**galadriel - 06/06/2021 à 20h11**

Bonjour,

Merci pour les réponses. J'ai été un peu trop optimiste et naïve je crois.

On est au final parti en vacances ensemble, mais elles ont mal commencé... La vieille du départ, il est passé voir un de ces copains car problème de voiture. Il devait y rester une petite demi heure. Il est rentré 6heures après, vous imaginez bien dans quel état... Ils ont bu tous les deux une bonne partie de l'après midi, pendant que je faisais le ménage et mon sac pour le voyage. Comme toujours le lendemain, il était mal, et triste. Je ne voulais pas lui parler, mais j'ai cédé, je voulais commencer les vacances sur une meilleure note que ça...

Bref les vacances.. Je pensais qu'après l'épisode avec son pote, il allait "bien se tenir". Au moins faire un effort sur sa consommation. Mais bon, je me suis trompée. C'était en général deux bières (50cl) et deux verres de vin par jour. (oui rien de fou mais j'aurais aimé qu'il réduise de temps en temps).

Mais le pire a été en rentrant. J'ai repris le travail dès le lendemain, avec des horaires de 15h30 à 20h30. Il devait descendre faire des courses, et me préparer un bon repas car je commençais à 5h30 le lendemain. A la place de ça, quand je suis rentrée à 20h30, il était saoul, assis sur le canapé en boxer et t-shirt, en train de s'amuser avec mon chat. Il m'a demandé 15 fois si je voulais manger, mais j'avais l'appétit coupé!

Je suis allée me coucher.

Le lendemain, en rentrant du travail, je lui ai dit que j'en avais marre, je lui ai demandé de partir. Je suis allée dehors le temps qu'il prenne des affaires. Ca fait 4 jours qu'il est parti, il doit rentrer demain, pour qu'on discute de la suite. Je ne sais pas où il est, j'ai très peu de nouvelles, et ça me fait mal. Mais c'est plus possible de vivre ça, je veux plus aller au boulot et rentrer et le voir dans cet état là. C'est pas normal, c'est pas la vie que je veux.

Il a son rdv avec un psy mardi matin, j'espère qu'il va y aller Il a eu son rdv avec le médecin addictologue, mais rien de plus, pas de traitement car il est en très bonne santé. Il a eu un carnet de bord, à remplir chaque jour avec sa consommation, son ressenti, ses émotions mais il n'y a pas touché encore.

Je doute de son envie de changement... J'y ai cru, mais beaucoup moins maintenant.

---

**Ella - 09/06/2021 à 19h24**

Bonjour,

Merci "modérateur" pour vos écrits bienveillants.

Galadriel, je suis désolée pour ces nouvelles. C'est fou à quel point je me retrouve dans ce que tu écris !! Je l'ai déjà vécu ou suis en train de le vivre. Je ne crois plus non plus en son souhait de changer de vie et se soigner véritablement, et c'est très dur de continuer à rester à ses côtés et à y croire quand on sent que l'autre n'y croit pas et ne fait que se mentir à lui-même et donc à son entourage.

Courage !!!

---

**galadriel - 09/07/2021 à 14h49**

Bonjour

Donc pour la suite des nouvelles, mon conjoint a eu 4 rdv avec le psychologue. Ca a l'air de lui faire du bien, même si c'est pas encore gagné, rien ne peut changer en 4 rendez-vous. Il a eu un nouveau carnet de bord, il a du le remplir pendant deux trois semaines, et il a arrêté depuis son dernier rdv (la veille du rdv, il avait abusé de l'alcool en plus, il était pas fier de lui) et depuis ça, il ne touche plus à son carnet, soit disant qu'il le fait dans sa tête, et que pour le moment, il n'a pas de rdv, donc ça sert à rien... Je sais pas trop quoi en penser...

Niveau consommation, il a baissé, je peux pas le nier, mais il y a toujours un jour dans la semaine ou ca dérape (quand je travaille d'après midi et qu'il se sent seul) .

J'essaie d'être compréhensive, et d'être plus tolérante aussi. J'oublie pas le milieu dans lequel on vit, les gens d'ici font apéro tous les jours, c'est culturel ici presque et mon conjoint n'y va pas, n'y participe pas.

Il fait des efforts, je sais, quand il me dit qu'il va boire une bière et rentrer, il le fait, quand il me dit qu'il va voir la première mi temps du match, ne boire qu'un verre et rentrer, il le fait. Il a envie de bien faire, mais je sais aussi que ça dérape à un moment. Là, on va dire que c'était vraiment bien pendant 3 semaines, malgré les petits dérapages, j'en ai pas tenu rigueur.

Mais là, j'ai l'impression que ça repart dans le mauvais sens. Deux jours ou il boit, et comme d'hab, c'est moi la méchante.

Je sais pas pourquoi il s'en prend à moi comme ça, je le soutient chaque jour, je l'aide de mon mieux, depuis qu'on est ensemble, il a acheté un appartement, il a pu ouvrir une "guinguette", (c'était un de ses rêves, d'avoir un truc à lui, de bosser pour lui, même si c'était juste pour l'hiver) . Bref, c'est comme ça, je ne peux rien y faire.

C'est fatigant ces montagnes russes. Je lui ai dit avant hier que c'était pas possible ce retour en arrière, que s'il a vraiment envie de changer, il doit rappeler le psychologue pour un autre rdv, ou quelqu'un d'autre... Mais j'ai insisté sur le fait qu'il doit le faire s'il le veut seulement, car si c'est pour moi, ça ne fonctionnera pas. Bon, il n'a pas appelé. Pas pour le moment.

Il a repris le boulot aujourd'hui, j'avoue pas être tranquille, mais je vais essayer d'être "cool", même si je sais qu'avec ses collègues et amis, il va boire un verre après le boulot, si c'est juste un verre, c'est pas grave... De toute façon je sais que ça va déraiper dans pas longtemps....

---

**Aurelie61 - 09/07/2021 à 20h01**

Hello à tous, ça fait du bien de voir qu'on est pas seul. Je suis passée par les mêmes phases que toi. Une bière, deux bières puis trois bières, puis une bouteille de vin etc...

A ce stade tu commences à stresser et te dire que tu vas passer une sale nuit surtout si il a pas l'alcool sympa et que tu dois bosser le lendemain. Et donc tu finis par peter un câble... tu ne te reconnais plus... tellement tu es stressée et tu as peur pour toi (pour ta famille si tu as des enfants) tu n'invites plus personne chez toi car il te fait honte et tu ne veux pas perdre tes amis enfin ceux qui ne t'ont pas encore tourné le dos.

Deux mois plus tard, la rupture approche tu cherches désespérément une issue et... Monsieur se calme sur la boisson il te fait des promesses qu'il tient deux semaines et puis ça recommence... 1 bière...Tu te remémore tous ces épisodes douloureux que tu as déjà vécu, ces réunions professionnelles en télétravail que tu as du annuler à cause de lui et c'est plus fort que toi tu commence déjà à imaginer la suite et à lui dire "molo molo sur la boisson". Monsieur n'est pas content parce que tu lui fais des reproches "après tout ce n'est qu'une bière tu vas pas m'en faire tout un fromage " ( pas tout à fait dit comme ça ^^) . Il est frustré et ça continue encore et encore...

Aujourd'hui je suis aidée par un psy pour essayer de me sortir de cette situation. Je sens que ça m'aide beaucoup et je vous encourage à le faire si vous en avez la possibilité.

---