

## VIVRE AVEC UN ALCOOLIQUE ET ANGOISSE

---

Par **Angoisee41** Posté le 18/11/2020 à 22h53

Bonjour

Je suis maman d'une petite fille de 2 ans et demi.

Mon conjoint boit depuis bientôt 2 ans. Il a commencé une cure mais cela n'a pas fonctionné. Il a voulu refaire une autre cure mais avec le covid il n'y avait plus aucune activité donc il est rentré.

Dès la débauche je vis dans l'angoisse. Comment vais-je le retrouver? Dans quel état.

Je suis fatiguée de tout ça. Il doit voir un psy mais il ne prend pas rendez-vous. Il dit que c'est 40 euros à déboursier. Il ne veut pas parler de ce qui le rend comme ça. C'est un mur.

Je n'ose parler de cette situation à ma famille. Lui il ne veut pas. Mais je suis fatiguée de mentir de dorénavant son image alors que je vis un enfer.

Il me fait passer pour une pleurnichade alors que c'est à cause de lui tout ça.

L'autre soir il avait 0,26 mg d'alcool dans le sang or d'après lui il n'avait rien bu. Il ment. Je me demande s'il pense à sa famille. Je me pose énormément de questions. Je vais voir un psy pour m'aider. Je dors mal. S'il a trop bu il peut devenir très agressif et geste violent. Il ne m'a pas frappé mais il me fait peur. Je l'aime mais jusqu'à quand on peut supporter tout ça. Il a beau voir médecin addictologue mais j'ai l'impression que ça ne fait rien. On lui donne des anti-dépresseurs. Je me demande ce que je dois faire. Comment réagir à tout ça. Veut-il vraiment s'en sortir. J'ai beau donné des ultimatums mais rien n'y fait.

### 9 RÉPONSES

---

**Lucie30** - 20/11/2020 à 14h35

Bonjour Angoissée41,

Je compatis, je comprends ce que vous traversez.

J'ai écrit également mon témoignage dans la catégorie "besoin de parler".

Je rebondis sur ce que vous avez écrit ici : je cite :

" Il a beau voir médecin addictologue mais j'ai l'impression que ça ne fait rien"

Mon compagnon est allé voir plusieurs médecins généralistes qui donnent sans arrêt des médicaments pour lutter contre l'alcool mais je ne comprends pas bien leur efficacité car si les personnes dépendantes à l'alcool oublient de les prendre par exemple car "trop alcoolisé pour y penser"... à quoi cela sert-il? Je m'interroge. ...

Un médecin qui voit son patient "en échec" ou en rechute, pourquoi leur proposer un énième médicament qui ne fonctionne toujours pas.

Je m'interroge car finalement ce n'est peut-être pas un problème de médicament... mais de suivi!?? Et on est d'accord, c'est une maladie qui nécessite pour la personne en plus de la détermination, du courage pour s'en sortir, un accompagnement. Sans un suivi régulier, les chances de réussites sont plus minimes!!

Dans les centres d'addictologie (en tout cas là où nous habitons... je précise que je jette pas la pierre aux professionnels car je sais qu'ils font ce qu'ils peuvent et que c'est à la personne addictive à l'alcool d'avoir le déclic et l'envie de s'en extirper aussi etc..) mais les RDV avec un médecin addictologue sont très espacés... TROP ESPACES, comme voulez-vous les épauler?? Tout juste si il ne faut pas insister pour avoir des rdv réguliers et non tous les 2 mois..

si la famille ou le conjoint ne se batte pas pour obtenir des rdv réguliers, il n'en est rien !! On lui a proposé de suivre en plus du médecin un psychologue spécialisé au centre, ce que j'ai trouvé très bien. Oui mais, ... le centre devait le rappeler pour prendre rdv avec lui et donner les dispos mais rien pas d'appel, pas de relances !!!

Rien...

Les personnes souffrant de ces addictions ont déjà du mal à faire les premiers pas seuls, donc comment voulez-vous qu'ils y arrivent sans suivi régulier ?

Apparemment il n'y avait plus de places en rdv psy quand finalement mon compagnon a rappelé ... il a rappelé car je l'y ai poussé mais sans cela est-ce que qqn l'aurait rappelé pour le prévenir, l'épauler non, ou lui donner une autre alternative !!! Non

Je ne comprends pas ce fonctionnement, ça fait peur de se dire qu'ils sont livrés à eux-mêmes, je suis dépassée et dans un désarroi complet !

Vivez-vous la même chose ? Comment ça se passe dans vos centres?

---

## Angoïsee41 - 20/11/2020 à 19h53

Bonsoir,

Je trouve que le centre c est bien mais ils sont dans une bulle donc tout vas bien. Ce n est pas la réalité. Oui y a des psy et un suivi donc le patient n a pas le choix que d'y aller. Et c est ce qui leur faut.

Je pense qu'il faut du courage de la volonté pour y arriver et vouloir se soigner.

Comme me dirai la psychologue il faut beaucoup de temps pour se soigner et la cure n'est pas une réponse à tout.

Dans tous les cas ya besoin de suivi tous les jours sinon il replonge dans l'alcool.

Les personnes que je connaisse ils se sont sortis grâce à des centres d'autres par soi même mais les médicaments je pense que c est une illusion.

---

## Ninou49 - 20/11/2020 à 21h48

Bonsoir à vous

J'ai vécu durant 8 ans avec un conjoint alcoolique ayant fait 3 cures et avec 2 enfants (une de 7 ans et une de 17 ans maintenant).

Je ne vais rentrer dans les détails car ce serait trop long.

Ce que je peux dire c'est que l'alcool et la personne qu'il devenait quand il buvait à pris le dessus sur l'amour qui était présent.

Je vivais dans l'angoisse de mon retour du travail de l'état dans lequel il allait être tout en devant s'occuper de notre fille à l'époque petite.

Il est partie il y a presque 3 ans par raz le bol des conflits permanent avec moi ainsi qu'avec ma grande fille dont il n'est pas le père. Il est partie chez une autre femme. Au bout de 4 mois elle n'a pas supporté son alcoolisme et l'a foutu dehors.

Je lui ai ré donné une chance avec mes conditions mais comme tout alcoolique c'est impossible pour eux de tenir. Au bout de 1 an il est de nouveau partie (durant le confinement).

Même si les premiers mois ont été très difficiles, avec un bon suivi j'ai réussi à comprendre que si lui était dépendant à l'alcool moi j'étais devenue dépendante de cette situation destructrice et malsaine. J'ai appris à savoir ce que je voulais et surtout ne voulait plus en tant que femme et même si j'apprends encore tous les jours sur moi, mais vivre seule avec mes filles sans ses angoisses permanentes c'est ça la Vie et non pas subir la vie de l'autre qui se détruit. C'est ÇA VIE pas la mienne.

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage et de force de penser en égoïste et à vous. Et si vous voulez parler de son alcoolisme à votre famille et de ce que vous vivez c'est votre histoire et il n'a rien à dire. Force et courage.

---

## Lucie30 - 21/11/2020 à 00h27

Merci pour vos témoignages.

Angoïsee41. D'accord ça dépend peut-être des centres, j'espère qu'il arrivera à trouver un bon rythme de rdv pour jongler entre le psy et le médecin en centre d'addictologie.

Ninou49, vous avez été très courageuse de partir, le déclic commence à venir pour moi aussi même si c'est très dure mais je m'épuise et il y a pas un jour ou j'ai peur pour l'avenir.

---

## Guillaume8163 - 21/11/2020 à 03h12

Bonsoir je m'appelle Guillaume cela fais 10 mois que je ne bois plus d'alcool et votre récit me fais penser a moi. Par contre je le dit avant je n'ai jamais été violent car ce sont les plus gros préjugés que l'on a sur des personnes comme moi.

Je suis papa d'une fille de 6 ans que j'ai en garde alternée depuis la séparation avec ma compagne a cause de l'alcool. Elle m'avais souvent menacé de partir a cause de mon alcoolisme et je ne la croyais pas jusqu'au jour ou elle l'a fais. Nous avons tous vendu je suis rester dans le déni encore qq temps après cette séparation je ne me considérai pas comme alcoolique jusqu'au jour ou je me suis posé les bonnes questions et ce que l'alcool avais apporté a ma vie.

Du coup c'est la ou je voulais en venir je me suis réfugié dans l'alcool assez jeune mais pour l'esprit festifs et aussi pour soulager qq problèmes et me permettre de m'échapper mentalement pour me cacher de mes angoisses et de mes peurs. Après l'alcoolisme a aussi une part d'hérédité je pense. Mais surtout elle m'aider a oublier. J'ai fais une cure le 9 janvier de ma propre volonté je suis entré dans un établissement spécialisé mais avec la ferme intention d'en sortir guéri. Et c'est se qui est arriver je suis ressortie le 7mars et je ne bois tjs pas. Par contre en centre j'aurais pu boire mais j'ai eu la volonté de ne pas le faire et peut-être aussi que les médicaments mon un peu aider au début pour le sevrage mais c'est tous car a mon avis les médicaments ne serve surtout que pour un effet placebo pour le début et pour aider le corps a combattre le manque. J'espère que vous me suivez lol se que j'essaie de faire passer comme message c'est que pour guérir de cette maladie il faut d'abord l'accepter et reconnaitre sois même que l'on est alcoolique sinon cela ne fonctionne pas. Et surtout il faut avoir la volonté car c'est 80 a 90 % du traitement.

Le seul conseil que je peux vous donner c'est que si la personne en face de vous ne reconnait pas qu'elle est alcoolique ou vous dit oui un peu peut-être et bien pour le moment elle ne sera pas prête car vous pouvez voir tous les psy du monde et prendre tous les médicaments que vous voulez sans que vous n'admettez pas réellement que vous avez un problème avec l'alcool et que vous êtes un alcoolique et bien vous ne pourrez pas avancer.

J'espère que mon témoignage vous permettra d'y voir plus clair et si vous avez des question n'hésitez pas je vous répondrai avec sincérité sur ma vie passée et le moi de maintenant. Et je sais aussi que c'est un combats de tous les jours pour moi maintenant avec plus ou moins de piège et de difficulté a surmonter. Mais je me suis promis de ne plus boire et je tiens bientôt 1 an en janvier

---

## Ella - 21/11/2020 à 10h01

Bonjour à vous, j'ai mis du temps à me décider à écrire sur ce site mais j'y viens régulièrement trouver des mots, et m'aider à m'aiguiller dans ce que je vis et ce que je ressens. J'écrirai un plus long post pour donner aussi mon témoignage.

En tout cas, je comprends ce que tu ressens "angoïsee 41". J'ai l'impression qu'on vit beaucoup le même genre d'histoires. Je crois que les réponses sont en nous et je rejoins "ninou49", j'en arrive aujourd'hui à me dire qu'il faut être égoïste, et penser à soi en priorité pour pouvoir faire ses choix.

Courage, courage.

---

**Ninou49 - 23/11/2020 à 17h21**

Bonsoir à tous,

@Lucie30, je ne suis pas partie malgré les multiples menaces. Je n'en avais pas la force. Mais quand monsieur est partie là seconde fois je me suis me suis répété en boucle qu'il perdait plus que moi au final. J'ai commencée à faire un comparatif du + et du - d'être avec lui et il en est ressortie que j'avais plus de +. Ça a été comme un declick et une volonté supplémentaire.

Et je m'accroche à cela tous les jours.

Je vous souhaite beaucoup de for ë.

@guillaume8163 merci pour ton témoignage même si je pense que les personnes comme toi sont rare malheureusement. Tu as eu bcp de courage et j'espère pour toi que tu continueras à en avoir.

Bonne soirée.

---

**Lucie30 - 24/11/2020 à 22h50**

Bonsoir à tous,

Merci Guillaume8163 pour votre témoignage. Vous êtes courageux et vous avez su avancer de vos expériences. Vous pouvez être fier de vous, vous y êtes arrivé! Après toutes les personnes ayant une addiction à l'alcool sont aussi différentes évidemment et ne réagissent pas toutes pareils ou alors un jour... mais c'est pas toujours le moment.

C'est tout et il faut l'accepter.

Bon courage à tous et à toutes

---

**Angoisee41 - 25/11/2020 à 21h24**

Bonsoir,

Tout d'abord, merci pour vos témoignages.

Et bravo à Guillaume8163 pour ton témoignage et un an d'abstinence c'est très bien. Continue. En tout cas, je pense que tu as raison, il faut vouloir se soigner et en prendre conscience que vous avez un problème d'addiction.

Je pense qu'en parler autour de soi et aux autres, c'est vouloir s'en sortir. De rester tout seul avec ses problèmes, rien ne va s'arranger.

Ninou49, vous avez eu une raison. Il faut penser à soi et aux bien êtres de ses enfants. Il faut savoir être égoïste dans cette situation

Bon courage à vous tous et toute

Moi pour ma part, j'ouvre peu à peu les yeux même si au fond j'ai envie de croire à un changement.

Il va falloir être égoïste...

---