

## TÉMOIGNAGE DE VIE AVEC MON COMPAGNON ALCOOLIQUE, SOLITUDE, QUESTIONS

---

Par **Ella** Posté le 21/11/2020 à 10h34

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. Lire vos témoignages me fait me sentir moins seule et m'aide petit à petit à faire mon cheminement personnel, malgré toutes les difficultés.

A mon tour de témoigner !

J'ai rencontré mon compagnon il y a presque 3 ans. J'ai tout de suite su qu'il avait un problème avec les drogues, dont l'alcool car il m'en a parlé tout de suite et m'a dit qu'il souhaitait tout arrêter, en tout cas maîtriser car il voulait une vie plus saine et pouvoir construire des choses en couple. Je ne connaissais pas du tout l'alcoolisme et je me suis attachée à ses souhaits de changement et à notre connexion intense qui s'est faite dès le départ.

Très tôt, j'ai souffert de ses addictions : il rentrait plus tard que prévu alcoolisé, défoncé parfois. Plusieurs fois, il m'a empêchée de dormir ou fait passer des mauvaises soirées alors que j'avais par exemple des choses importantes le lendemain. Les choses se sont peu à peu installées et je crois que je ne me rendais pas compte de l'ampleur du problème.

J'ai commencé à essayer de trouver de l'aide sur ce site notamment. On a toujours beaucoup parlé tous les deux et les moments d'amour restaient plus nombreux que les moments de souffrance, alors j'ai continué à vouloir y croire malgré les "rechutes". Je l'ai poussée à commencer un traitement ou un suivi. Il voulait le faire mais prendre son temps et s'écouter. Suite à une grosse crise il y a plusieurs mois (il est rentré bourré il ne savait même plus me dire ce qu'il avait fait), je lui ai dit qu'il fallait faire quelque chose, qu'il n'avait plus le choix. Cela s'est passé, il a pris rendez-vous avec un psy et nous avons réussi à trouver un rendez-vous en couple dans un CSAPA.

Je tiens à préciser que tout au long de ces derniers mois, je me suis sentie extrêmement seule. Les personnes alcooliques et leur entourage sont très mal accompagnés. J'avais eu des adresses via le chat de ce site, et personne ne répondait ou bien me disait qu'ils ne pouvaient nous recevoir. Jusqu'à trouver un CSAPA qui m'a proposé un rendez-vous. Ne désespérez pas, persévérez et ne restez pas seule ! J'ai essayé une fois les groupes "Alanon", cela m'a fait du bien d'écouter des personnes qui racontaient des choses dans lesquelles je me reconnaissais. Mais j'ai trouvé que cela faisait un peu secte, en tout cas trop spirituel à mon goût. Et surtout, je me suis dit que je ne voulais pas assister à ce genre de groupe plusieurs années de ma vie, voire toute ma vie ! J'ai aussi pris un rdv individuel dans le CSAPA. Je n'ai pas apprécié la personne qui m'a accueillie. J'ai pleuré pendant toute l'heure mais à aucun moment je ne me suis sentie soutenue ou réconfortée, et c'est ce dont j'avais besoin. Je suis encore à la recherche d'une psy qui me conviendra...Difficile aussi d'en parler à ses proches, peur d'être jugée et incomprise. J'ai choisi quelques amies proches à qui me confier, et finalement j'ai l'impression que j'en ai pas mal qui sont au courant ! J'ai aussi choisi lors des grosses crises de contacter son frère de qui il est proche. Je me suis dit que c'était mon devoir d'alerter. Mais j'ai senti qu'il ne se rendait pas bien compte, et cela a pu me faire douter de ce que je vivais.

La thérapie de couple nous a fait du bien, son suivi aussi. Mais pas de changement radical. Une autre crise est survenue et je lui ai dit que j'allais le quitter. Faire du chantage n'est pas une bonne chose mais j'ai posé mes limites, j'étais à bout. Je ne pouvais plus le voir se faire du mal, sentir l'alcool qui me dégoûtait... Il a le lendemain démarré une cure avec des médicaments. 2 semaines de bonheur intense, j'avais l'impression qu'on en était à nos débuts et encore mieux, c'était magique. Sur ces 2 semaines, je me suis reconnectée avec moi-même, je ne le fliquais plus. Car cela aussi, c'est terrible, je suis devenue "control freak" à ses côtés, à sentir s'il a bu, me/le questionner tout le temps, etc. Tellement dur d'essayer de construire une confiance dans ce cadre.

Puis, il a recommencé petit à petit à boire un petit verre, moins qu'avant mais de nouveau au quotidien. Il a continué à prendre de la coke aussi. Je n'ai pas tout su car je suis partie en vacances mais depuis mon retour, je vois que ça s'est réinstallé. Difficile à évaluer car je sais qu'il ment.

Nous n'avons pas d'enfant mais nous avons un gros projet professionnel et de changement de vie sur lequel nous travaillons depuis plusieurs mois. On doit signer un contrat et je crois que je ne veux plus le faire. On s'était dit qu'il devait me montrer des efforts pour que je puisse lui faire confiance à la signature; que même si on sait que cela durera peut-être des mois et des années, des choses devaient être mises en place pour qu'on soit sereins dans ce projet. Mais je crois que cela va être impossible. J'ai toujours une part de doute, qui est liée à ses choix. Mais j'ai posé mes limites: je ne veux pas continuer de vivre cela. Je l'aime et je veux bien l'accompagner s'il se soigne. Mais sinon, je préfère le quitter.

Je ne sais pas si je le ferai, j'essaie de vivre le moment présent. Je me suis confiée à quelques amies, à mon frère, à son frère. Je pense que c'est important de ne pas rester seule, de ne pas culpabiliser, de prendre ses temps à soi, et de penser à soi en priorité. C'est très difficile mais je crois qu'on doit se faire confiance à soi, et s'écouter.

Courage à vous, ne désespérez pas, prenez soin de vous.