

SPECTATRICE DE L'AUTO-DESTRUCTION DE MON COMPAGNON, JUSQUE QUAND ?

Par [mina](#) Posté le 15/09/2021 à 23h37

Je suis extrêmement inquiète quant à l'état de mon compagnon, qui ne cesse de s'aggraver ces dernières semaines. Je ne supporte plus d'être la spectatrice de tout ça, j'ai l'impression de devoir attendre qu'un drame survienne et d'assister impuissante à cette escalade dans la gravité de ces actes.

Cela fait 9 ans que je suis avec lui, nous avons 33 et 35 ans, pas d'enfants ensemble (2 du côté de mon compagnon qu'il ne voit plus depuis au moins 7 ans). Il ne buvait pas une goutte lorsque je l'ai rencontré en 2012 mais au bout de 2 ans, il a découvert que l'alcool désinhibait lorsque l'on était en soirée. Il a commencé à se mettre dans des états très limite (euphorie puis pleurs et déprime) où je devais le rassurer, le consoler, et le ramener surtout. Cela restait tout de même très occasionnel, ce qui ne m'a pas vraiment alerté, je me disais bêtement qu'il testait ses limites et faisait sa crise d'adolescence à retardement.

Nous avons ensuite quitté la France pour travailler à l'étranger, nous étions donc seuls à gérer un quotidien qui pouvait parfois s'avérer stressant : aucun repère, pas d'entourage, démarches administratives, recherche d'emploi etc... Je crois que c'est à ce moment-là, en 2014 que cela a basculé. Lorsqu'il buvait, il devenait agressif, insultant, faisant ses nerfs sur moi, me reprochant tous les maux de la terre dont ce départ à l'étranger, qui pourtant ne semblait pas le déranger avant d'être sur place. Il m'a poussé violemment une ou 2 fois sous alcool, et je me demande même s'il ne m'a pas donné quelques coups durant deux épisodes particulièrement violent de sa part lors de cette année loin de chez nous. Je crois que j'ai totalement enfoui ces souvenirs aux tréfonds de ma pensée, ne voulant pas croire à la tournure que prenait notre relation.

Une fois, alors qu'une amie était venue nous rendre visite et que nous devions sortir tous les 3 pour sa dernière soirée avant son retour en France, il a refusé de nous accompagner mais nous lui avons dit que nous sortirions quand même. Lorsque nous sommes revenus à l'appartement après quelques courses pour nous préparer en vue de cette soirée, il était allongé sur le sol, alcoolisé avec un câble électrique autour du cou. Nous avons évidemment annulé et lui me disait qu'il pensait que je ne l'aimais plus, qu'il me sentait m'éloigner etc... Mon amie m'a alerté sur ce type de chantage au suicide traduisant un certain mal-être qu'il fallait régler au plus vite (nous sommes travailleuses sociales toutes les 2 donc assez lucides sur ce type de cas). Le lendemain, le déni, la fuite, il nous parlait comme si de rien n'était alors que nous avions eu à vivre une situation très choquante pour nous.

Bien que je l'ai sommé de se soigner et d'aller parler à quelqu'un pour exorciser tout ces démons qu'il n'évoque jamais avec moi (enfance en foyer, famille probablement dysfonctionnelle que je n'ai jamais rencontré, à part une fois une sœur et un frère, 5 ans dans l'armée en tant que tireur d'élite en Afghanistan, perte de son jeune frère dans un accident de voiture dans laquelle il était également, et plus récemment perte de son père), il m'a été impossible d'évoquer cet événement ou n'importe quel autre traumatisme vécu avec lui depuis. Il est fermé à double tour et s'efforce de se conduire comme si tout allait bien et que c'était l'homme le plus équilibré de la terre.

Et cela marche ! Lorsqu'il est sobre, il est comme beaucoup, calme, adorable, serviable, il fait l'unanimité auprès de mes amis et de ma famille. Personne n'imagine ses phases de « crises » et son côté sombre une fois dans l'intimité. Malheureusement, il n'y a qu'à moi qu'il réserve ce traitement.

Après notre retour en France en 2015, nous avons habité chez ma sœur durant une dizaine de mois et là nouvelle phase : il avait des errances nocturnes où il s'alcoolisait seul et traînait la nuit. Il n'a pas travaillé durant cette période et se retrouvait seul à la maison ce qui a du accentuer sa déprime mais là encore, ces épisodes étaient vraiment peu fréquents ; alors on s'habitue à vivre avec cette angoisse, et ces appréhensions de savoir dans quel état il sera ce soir ou si nous aurons un jour de sursis en plus.

En 2016, nous partons cette fois pour 3 années à l'étranger sans aucun retour en France. Comme auparavant, l'alcool agit comme un anxiolytique pour lui et il consomme dès qu'un stress survient : recherche d'emploi, déménagement. Je le surprendrais même une fois à boire une bouteille de vin avant d'appeler sa famille pour leur donner des nouvelles. Les crises se font plus fréquentes, l'agressivité et les insultes pleuvent lors de ces soirées où il s'alcoolise seul. Il boit en rentrant du travail, erre la nuit et revient au petit matin sans même m'adresser la parole. Durant ces moments, il n'est pas rare qu'il perde ses affaires, rentre amoché, prenne la voiture, des nuits d'angoisse pour moi où je redoute d'aller le chercher à la police ou à l'hôpital.

Après une soirée du nouvel an particulièrement violente verbalement et un peu physiquement (alors qu'il ne s'était rien passé depuis plusieurs années), il se rend compte qu'il a dépassé les bornes et ne boira plus jusqu'à l'ivresse durant près d'une année. J'ai aussi pris l'habitude de l'enregistrer et de lui envoyer ses frasques le lendemain afin qu'il prenne conscience des états dans lesquels il se met. Je reprends espoir dans une vie de couple plus sereine mais suis obligée d'aller travailler sur une île durant 3 mois (problème de visa) alors qu'il reste travailler sur place. Un soir il m'enverra des messages particulièrement méchants en m'annonçant qu'il m'a trompée et vu la nature de ses propos décousus, j'en conclus qu'il s'est remis à boire.

Alors que mon moral d'habitude si bon, malgré cette situation, est au plus bas, envisageant de le quitter enfin à notre retour en France, il débarque en avion sur un coup de tête et nous passerons 3 mois à tenter de recoller les morceaux sans une goutte d'alcool.

Nous rentrons en France fin 2019 en ayant pour projet de repartir une fois les fêtes de fin d'année en famille passées mais la pandémie de Covid remet tout en jeu. Il reprend un travail en 2020 et tout recommence : il rentre du travail avec de l'alcool de temps à autre, qu'il cache dans la chambre ; mais je ne suis pas dupe, je trouve toutes ses cachettes et sait reconnaître les premiers signes de sa

consommation. Il s'alcoolise seul avant de dormir, sans trop d'éclat pour une fois.

Sauf que nous ne sommes plus seuls, nous vivons dans la maison familiale chez mes parents, ayant rendu notre appartement français en 2014. Lors du confinement de 2020, nous créons une micro-entreprise d'artisanat afin de pouvoir travailler tous les 2 à domicile. Il ne boira pas une goutte durant ces semaines coincé à la maison.

Malheureusement, son père décède fin 2020 et depuis, c'est l'escalade dans la fréquence de ses excès sous alcool ainsi qu'au niveau de ses prises de risques. Il boit quasiment une fois par semaine, quand ce n'est pas 1 jour sur 2, se met en danger dehors, au volant, passe des nuits à traîner dans la rue, perds ou casse ses affaires, endommagement son véhicule... Le pire, c'est qu'il attend que je sorte de la maison pour voir mes amies ou faire des achats pour aller acheter ses doses, merci la culpabilisation ! Je le retrouve complètement amorphe sur le lit, parfois dès 17h avec ses cadavres de bouteilles ou cannettes dans la chambre.

J'ai tenté d'appeler un CSAPA en début d'année lorsqu'il n'était pas dans une phase de déni habituel mais on m'a répondu que c'était lui qui devait prendre rdv, ce que je comprends. Néanmoins, il éprouve une peur si panique de devoir communiquer avec autrui au sujet de ses problèmes, que je doute qu'il le fasse un jour. Je pense par contre que si je le traînais de force et l'accompagnais, il finirait par s'y rendre, mais est-ce vraiment une solution viable ? Je ne décèle pas du tout en lui l'envie de s'en sortir et surtout de voir la vérité en face, qu'il a toujours pris l'habitude d'enfouir au fin fond de son cerveau.

Pour couronner le tout, je soupçonne un trouble du spectre de l'autisme (Asperger) chez lui. Après avoir mis des années à me demander ce qui clochait chez lui (dépendance mise à part) au niveau de sa communication, de ses réactions, de son malaise en société etc... je suis persuadée que c'est ce qui le ronge de l'intérieur (en plus de ses nombreux traumatismes) : ne pas réussir à ressentir d'émotions, d'empathie, sa solitude, ses intérêts spécifiques, sa capacité à tout comprendre du premier coup dans plusieurs domaines professionnels, le vide qu'il tente de combler avec la boisson.

Je me suis renseignée sur une association compétente en matière d'autisme, qui m'a donné des contacts ainsi que la marche à suivre pour qu'il se fasse diagnostiquer mais évidemment, il n'a rien mis en place et me demande de le faire à sa place. Même s'il reconnaît une grande partie de ses propres comportements, il semble tétanisé à l'idée de parler à un professionnel.

En attendant, j'assiste à son auto destruction, je ne dors plus dès qu'il sort, je vis dans l'angoisse de ce qui va lui arriver, j'ai l'impression de faire de la non assistance à personne en danger mais je me sens démunie. Je me démène pour faire fructifier notre activité alors qu'à chaque lendemain de cuite, il reste au lit toute la journée, sombre dans la honte et le mutisme.

J'ai envisagé une fois d'écrire un mail à sa sœur pour l'alerter sur son état, mais il ne me le pardonnerait jamais et disjoncterait sûrement. Les seuls amis qu'ils voient sont les miens et il n'est pas proche de sa famille qui vit à 2h de route.

Que dois-je faire ? Que puis-je faire ? Le quitter et le mettre dehors ? Il finira en coma éthylique dans le caniveau ou pire encore... Le regarder gâcher sa vie et ses aptitudes ? Rester en attendant qu'il se fasse du mal ou en fasse aux autres ? J'ai arrêté de le mater, de le couvrir, de lui hurler dessus, de lui faire part de ma peine et mes inquiétudes, car rien ne semble l'affecter. Je suis juste là dans le décor, au cas où il aurait besoin de soutien. Les moments de lucidité sur son état sont de plus en plus rares pour lui, et plus il va mal, plus il boit, c'est un cercle vicieux. J'ai l'impression qu'il attend un drame pour mettre fin à tout ça, même s'il lui faut toucher le fond pour avoir envie de se relever, je me demande combien de temps il va lui falloir, alors que cette situation perdure depuis 7 ans déjà.

En attendant, le mot sérénité ne fait plus du tout partie de ma vie, moi qui n'aspire qu'à un quotidien simple et paisible. Même si je continue à sortir une à 2 journées par semaine avec mes amies pour me changer les idées, j'ai l'impression que je me libère jamais vraiment de mes angoisses vis à vis de lui.

Merci aux courageux.ses de m'avoir lue jusqu'au bout, et merci d'avance aux solutions qui pourront peut-être m'être apportées si vous avez vécu une situation similaire.

5 RÉPONSES

Québécoise - 16/09/2021 à 12h57

Salut,

J'ai lu le livre de Joyce , la femme du fondateur de AA, son histoire me fait penser a la tienne. Un grand homme, les voyages, pleins de projets....

Realises-tu que tu es ds une relation toxique? Le mot fait mal! Je sais, je m'en excuse. Je suis ds le meme bateau.

Ca fait extremement mal de voir qqun qu'on aime se detruire! Tu peux essayer de le sauver , mais tu n'es pas responsable de son etat, de ses crises, de son mal etre. Chacune (un) de nous doit aller au fond de sa souffrance pour arreter qq chose de desagreable. Si je reste c'est qu'il y a encore des benifices. Est-ce ca l'amour? Je ne sais pas... Tu vas aller jusqu'a ton max, puis tu vas prendre des dispositions pour vivre autrement.

Pour lui , on peut etre presente, mais ses insultes , agressivité et manque de respect ne cesseront pas t'en qu'on me fait pas notre travail interieur pour decider qu'on vaut autre chose. Pas necessairement sans lui, mais detachée.

Ta souffrance est grande! Tu ne merite pas ca, il serait bien que tu continus de chercher de l'aide pour sortir de ce cercle vicieux. Je travail ma dependance affective , pas que j'ai tout le temps besoin d'etre collé, non. Prc je reste meme si c'est pas bon pour moi comme pour son alcool.

Va voir des video sur les pervers-narcissiques, les Comportement difficiles. Les dependances peuvent creer des spychoses et tous les troubles de la personnalité de facon passagere. La consommation dilu a cours terme 15%, du probleme, meme sans, il reste 85% a travailler.

Informe toi sur la co-dépendance. Tu commences ta guérison, lâche pas
Je t'envoie pleins de douceur

Jetehaine2x - 19/09/2021 à 18h01

Mon conjoint a également une addiction forte à l'alcool et depuis plusieurs jours il est parti dormir ailleurs à ma demande... Et depuis 5 jours nos relations s'améliorent. 5 jours ce n'est pas gde chose mais c'est bcq aussi. Quand je l'ai au téléphone il a l'air sobre quel grand bien !!! Il n'est pas dans le caniveau comme j'aurai pu le penser... Alors peut être que tout ça arrive parce qu'il a envie de revenir et il me montre ainsi qu'il peut faire sans alcool... L'angoisse est encore là mais elle s'est un peu atténuée, je consulte aussi et je me libère de tout ça peut être que ça aide ..

Je réponds à votre fil pour vous dire de penser à vous et de vous déculpabiliser le maximum vous n'êtes pas responsable de son mal être ... Pensez à vous et les choses suivront pour VOUS. L'angoisse ne disparaîtra certainement pas du jour au lendemain mais ça fait un bien fou de ne penser qu'à soi et de reprendre les responsabilités qui nous incombent. L'addiction appartient à votre conjoint. J'ai mis plus d'un an à enfin m'en convaincre, ça prends du tps mais le cheminement se fait doucement

Courage à vous

Québécoise - 22/09/2021 à 01h25

Félicitation!

Tu reviens sur ta sécurité et ton bien être! Je te souhaite qu'il fasse les démarches pour aller mieux.

Après ce n'est pas qu'ils ne nous aiment pas. Chacun a son parcours et sa limite.

Bonne chance à toi et pour ton couple

mina - 25/09/2021 à 23h05

Merci beaucoup pour vos retours.

@Québécoise merci pour tes mots bienveillants. Je ne connais pas ce livre, mais il me tarde de le lire.... et non ne t'excuses pas du mot toxique pour désigner cette relation. Je pense malheureusement que ce n'est que ce qu'elle m'apporte depuis un moment. C'est d'ailleurs mes questionnements du moment, qu'est-ce que j'y gagne franchement ? des angoisses, de la colère, de la tristesse, au mieux des souvenirs... on est loin de ce qu'est censé être une relation de couple.

J'ai l'impression qu'il n'y a plus rien de "normal" entre nous, pas de communication, pas de discussions, pas de projets, pas de tendresse, pas d'échanges, chacun vit côte à côte mais pas ensemble... et pourtant je garde la face, j'ai l'impression de ne faire comme si de rien n'était alors que je suis au bord de l'explosion ! Il est tellement dans le déni et fuit toute conversation ayant rapport avec sa personne.

Tu parles de dépendance affective, cela fait seulement quelques mois que je me questionne dessus. J'ai toujours été indépendante, je suis bien entourée, je vois très souvent mes amies etc... donc je ne me suis jamais dit que j'avais forcément besoin d'être en couple, ou besoin d'affection, de protection...seulement en repensant à mon éducation, mes parents, je me rends compte que je n'ai aucun souvenir de moments "tendres" avec mes parents, j'ai toujours su qu'ils m'aimaient (enfin je crois) mais je n'ai jamais eu d'échanges de ce type, ni même de marques d'affection. Est-ce cela ne serait pas un bon terreau pour devenir dépendante affective ?

Et j'étais, (je suis ?) complètement dans la co-dépendance. Ayant pas mal lu à ce sujet ces derniers mois, j'ai commencé à arrêter de le couvrir, de répondre à ses demandes lorsqu'il est trop saoul pour se faire à manger, se lever... mais du coup, il va s'alcooliser dans la voiture et rentre titubant à 5h du mat'.. certes je n'ai pas à le gérer mais le résultat est le même.

J'ai aussi beaucoup lu sur les pervers narcissiques au début de notre relation car j'avais un doute au vu de ses comportements envers moi, accès de colère etc... mais certains "points" ne collent pas, par contre pour ce qui est du Trouble du Spectre de l'Autisme type "Asperger" (crises, anxiété, manque d'empathie) je le retrouve totalement. Ça ajouté à cette addiction, c'est très souvent invivable. Pourtant je sais que s'il retrouve un équilibre au niveau de sa santé mentale, il saura être adorable. Et c'est sûrement cet espoir qui me tient.

Comme tu dis, je ne dois pas avoir atteint mes limites pour rester dans cette situation, ou alors j'ai trop d'empathie, je me mets de côté afin d'être présente quand il aura besoin de soutien, l'espoir fait vivre ! Je ne sais pas trop combien de temps je tiendrais encore et je viens d'ailleurs de faire une demande de visa pour retravailler à l'étranger. Il n'a pas eu l'air d'être motivé à faire la sienne. On verra ce qu'il décidera si j'obtiens le mien.

J'espère que de ton côté, tu trouves la force d'avancer pour toi...

@jetehaine2x Je suis contente de lire que cette distance avec ton compagnon te permet d'apaiser les tensions. Ils ont plus de ressources qu'on ne le croient, si toi aussi tu le pensais "dans le caniveau". Je te remercie beaucoup pour ces mots rassurants et encourageants. Tu as tout à fait raison, il en va de notre survie mentale de ne penser qu'à nous, nous occuper de nous etc.. car personne ne le fera à notre place. Courage à toi aussi !! J'espère que les choses avancent dans le bon sens pour vous 2.

Québécoise - 30/09/2021 à 03h25

Bonjour ,

En reponse ...

D'abbord merci! Ces echanges me font du bien.

Sur la dependance affective , ce n'est pas de ne pas etre independante, mais d'etre dans le deni face a une relation nocive et etre accro inconsciemment a ces fortes sensations. je suis hyper independante mais dependante affective aussi , je travail dessus. C'est la base de toutes les dependances.

Les emotions desagreables ne sont pas nos ennemies, elle sont la prc tes besoins easentiels ne sont pas comblé. Brizer la dependance affective, c'est ne plus mettre l'autre reponsable de combler ces besoins. De toute facon , il a du mal a se comprendre lui-meme avec la consommation encore plus. Meme si ca parrait pas, il sont fier et le cache au fond, tres profond.

Mais avant de le comprendre , c'est deja qq chose de se comprendre. Et comprendre l'autre ne veut pas dire que ses crises soit axceptable.

C'est nouveau pour moi, je dit STOP et ca marche haha. Mais en dedans je suis bcp plus a l'ecoute.

Tu es destabilisée prc tu te centre sur lui, qui est en perte de control.

C'est long le chemin pour se sentir mieux avec un alcoolique!

Il te destabilise pour que tu exprime ce qui bouille a l'intérieur de lui. Qd tu l'exprime a sa place , ca le soulage. C'est une souffrance coincer.

Entoucas continu de voir tes amis , fais toi du bien 😊