

## JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

---

Par **Florana** Posté le 22/11/2021 à 06h04

J'avoue le titre n'est pas original mais je ne sais pas quoi dire de plus. Je ne sais plus quoi faire. Je ne parle jamais de ça et j'ai besoin de m'exprimer car j'en souffre.

12 ans que je suis avec lui. Au début ça allait c'était un alcool festif mais petit à petit les choses ont empiré. Un verre par ci par là puis tous les soirs ... Je le suivais au début mais j'ai su être raisonnable. Puis il tournait tous les soirs au whisky, pendant la cuisson du repas et jusqu'au dessert et même après. Tous les prétextes étaient bons pour boire. Une mauvaise journée, une bonne ... Un rendez vous qui s'était bien passé ... Ou simplement l'envie de se détendre.

Ce qui m'a aidé moi c'est ma première grossesse. Dès l'instant où j'ai su que j'étais tombée enceinte j'ai arrêté net. Ma fille a 3 ans et j'attends mon second. Ça aussi c'était n'importe quel alcool.

Ma première grossesse a été la révélation, je me suis rendue vraiment compte qu'il y a vraiment un problème. Il achetait non stop des bouteilles, il buvait, 2 bouteilles faisaient la semaine.

J'ai essayé de le faire réagir, j'ai même pris en photo notre stock de bouteilles, 7 et j'étais en fin de grossesse, ça me rendait malade. Moi je devais m'abstenir et lui continuer. Il a commencé à se rendre compte des choses quand ma fille a grandi, soucis de santé, et puis son poids aussi. Il s'est rendu compte qu'il m'attirait moins.

On a vécu 4 mois chez sa mère. Elle souffrait aussi de la situation elle qui est anti alcool encore plus que moi. Au lieu de me soutenir et comprendre que j'en souffre de cette situation elle m'a culpabilisé, comme si j'étais responsable de tout ça. C'était déjà assez dur pour moi mais en plus elle me mettait la pression pour que je le pousse à arrêter. Je culpabilise encore plus de ça et j'en avais encore plus honte, comme si c'était moi l'alcoolique.

Ma fille grandit, ça me fait mal de la voir grandir dans cet environnement. Je m'en veux de ne pas avoir réagi plus tôt en fait.

Ma seconde grossesse je crois a eu l'effet d'un électrochoc pour mon chéri. Il accepte qu'il a un problème il fait des efforts mais je sais plus comment être et comment faire parfois. Durant 1 semaine ça va et le semaine suivante rebelote ... Le weekend c'est le pire, c'est le moment de détente, de décompression de sa semaine de travail. Je le laisse + faire mais est-ce une solution ? Est ce que ce n'est pas l'aider à replonger ?

On a mis en place un pari sexuel. Si alcool pas de sex. Même s'il a des envies de sex il va quand même boire. Je m'y tiens à ce pari et quand il insiste je lui dit qu'il a choisi ce soir. Ça l'attriste mais il comprend et admire que je tiens ce pari.

Ça me vexe et me frustré aussi car quelque part je me puni aussi. Est ce une solution ?

Il admire aussi que je lui fasse la gueule quand il boit car ça l'aide à comprendre que c'est pas bien et il aime pas me rendre triste. Mais moi ça me fait pas rire de jouer avec mon moral surtout que je suis enceinte c'est assez dur comme ça.

J'essaie de tenir bon pour l'aider car je l'aime mais parfois j'aimerais ne pas avoir cette charge sur la conscience, ne pas avoir ce souci à gérer. J'en ai assez au quotidien. Je me sens égoïste de penser ça mais ça me pèse.

J'ai l'impression que mon aide ne suffit pas, que ce pari sexuel, mes bouderies ça change pas grand chose... Je suis dépassée. J'essaie de le pousser à consulter. Il commence à accepter l'idée mais il n'a pas encore franchi le pas. En tout cas je ne sais pas s'il se renseigne ou pas à ce sujet. C'est pas toujours évident de parler de ça.

Je vous remercie de m'avoir lu. Ça me fait déjà du bien de vider mon sac.

### 7 RÉPONSES

---

**Pepite** - 22/11/2021 à 14h10

Bonjour Florana,

Je suis touchée par votre récit sans filtre et combien révélateur du malheur qui vous touche à vous ainsi qu'à votre famille. La cause en est l'alcool.

Je ne connais pas son intention. Il serait intéressant d'avoir une discussion de couple. Qu'est ce que tu envisages pour toi ? Comment vois tu ton avenir ? As-tu des projets nous concernant ? Ces questions vous pouvez aussi y réfléchir. Sa consommation d'alcool nuit à sa santé. En est il conscient ?

Ensuite vous évoquez vivre ou avoir vécu chez sa mère. Je pense que vous devriez vous retrouver seule avec vos enfants et lui demander de vivre ailleurs pour faire un point sur vous, vos attentes et vos valeurs.

Mettez lui vos limites et profitez de cette distance pour souffler, pour prendre soin de vous et pour réfléchir afin de mieux en discuter ensuite.

Il n'y a pas de progrès sans crise "sincère".

Prenez soin de vous,

Pépité

---

**Florana - 24/11/2021 à 00h26**

Bonsoir Pépité,

Merci pour ta réponse ça fait chaud au cœur.

Je ne sais pas ce qu'il envisage de faire. Il est dans l'attente d'un déclic je crois. Et pourtant d'un autre côté il me dit que bébé 2 est un déclic. Nous avons un projet d'achat immobilier. Il me dit que ça aussi c'est un déclic. Alors je sais pas il se dit que du jour au lendemain il va arrêter parce que c'est le bon moment ?

Peu avant que j'apprenne que j'étais enceinte de notre fille il avait décidé d'arrêter de fumer pour mettre des sous de côté et se racheter une voiture. Bon c'est tombé à l'eau et ce bébé était devenu un booster pour arrêter de fumer et ça a marché. Il pense que ça va être pareil pour l'alcool mais pour le moment le booster n'est pas assez fort on dirait. En tout cas il fait des efforts et ça je suis fière de lui et je lui dis. Je ne sais pas si face à cette addiction pour l'alcool nous pouvons faire le poids moi et nos enfants.

Je ne sais pas quoi faire. D'un côté je n'ai pas envie de rester dans ce contexte, je n'ai pas envie de me lancer dans ce projet immobilier pour subir des problèmes d'alcool et me sentir encore plus prisonnière de cette vie. D'un autre je l'aime énormément et je ne veux pas priver mes enfants d'un père et moi je ne veux pas le quitter.

Je lui conseille de consulter un spécialiste car moi je suis peut être pas la mieux placée pour l'aider. Je pense que ça le travaille mais de là à franchir le pas c'est compliqué.

Il faut peut-être un électro choc mais lequel ? J'ai parfois l'impression de parler dans le vide, qu'il ne me prend pas au sérieux quand je dis par exemple que je ne peux plus vivre dans ces conditions, que je ne peux pas voir grandir mes enfants comme ça. Il dit oui sur le coup mais le lendemain c'est oublié. Peut être que je m'y prends mal ? Je désespère.

---

**Pépité - 24/11/2021 à 13h19**

Bonjour Florana,

Il entend ce que vous lui dites mais pour le moment ça glisse sur lui comme l'eau qui ruisselle sur une paroi.

Moi aussi j'ai tendance à rabâcher mais d'autres mots ou actes sont nécessaires.

Le malheur lié à l'alcool retentit sur vous donc sur vos enfants qui ne sont pas dans une niche sensorielle sécurisante.

Je vous invite à écouter B Cyrulnik et les 1000 premiers jours, entre autres.

Son sevrage est avant tout pour lui, pour sa santé. Que dirait il à ses enfants s'ils étaient à sa place ? Il est capable de faire des efforts comme avec le tabac, qu'est ce qui l'empêche de faire de même par rapport à l'alcool ?

Enfin le couple établit une sorte de contrat d'entente même si celui-ci vit des relations difficiles. Quelles sont vos attentes ?

Le projet immobilier en l'état n'est pas d'actualité. Est-il heureux dans son travail ? Donne t'il du sens à ce qu'il fait ? Comment se sont-ils ?

Arrivez vous à vous exprimer ?

J'aime bien la fable du casseur de cailloux. Vous la connaissez ?

Pépité

---

**Florana - 08/12/2021 à 00h53**

C'est l'impression que j'ai, mon aide, mon soutien ne servent à rien. J'ai l'impression de me battre contre des moulins à vent et ce soir je suis fatiguée, déçue, triste et en colère.

Ma grossesse, les hormones n'aident pas à être un bon soutien pour lui. Je m'en veux de tout ça.

Il m'a encore déçu. Ce week-end il arrêta pas de dire qu'il fallait qu'il arrête ses conneries pour sa santé, car il est très gros, il ne se supporte plus. Il semblait en souffrance. Et lundi rebelote, wishky et coca. La bouteille fait la soirée, ce soir pareil. Je ne supporte plus de voir ça à table tellement ça me dégoute et me déprime.

Je n'arrive plus à croire ses "bonnes résolutions". Je comprends parfaitement que c'est difficile mais je commence à saturer, j'ai l'impression qu'il veut changer pour me faire plaisir, pour me calmer, pour me dire "tu vas voir, attends la semaine prochaine ça ira mieux" ... seulement j'ai l'impression que ça fait 3 ans que c'est comme ça.

J'ai droit de craquer ? J'ai droit de crier mon ras le bol ? Quand je lis les blogs qui conseillent les proches, il faut toujours être là à soutenir, être là à ne pas faire culpabiliser l'alcoolique, prendre sur soi ... mais c'est usant parfois.

Ce soir je suis mal.

Concernant le projet immobilier, pour moi c'est en stand by, tant que la situation ne s'arrangera pas, je ne pourrais pas me lancer.

J'aimerais qu'il comprenne que c'est un frein pour tout le monde, lui, moi, notre vie de famille et nos finances.

Comme vous dites Pépité, j'ai beau dire, c'est comme de l'eau qui glisse sur une paroi. Donc j'ai beau dire, ça lui passe au dessus. Il réalise pas la gravité de la situation.

Il aime beaucoup son travail, il a tout fait il y a quelques années pour avoir une promotion qui lui apporte beaucoup de responsabilité, et comme tout poste à responsabilité on attend beaucoup de lui, on lui met beaucoup la pression. Il s'en met aussi beaucoup. Il est aussi de nature à toujours vouloir aider, se montrer dispo pour les autres. Il lève le pied de plus en plus, essaie d'être présent pour notre fille mais c'est compliqué pour lui. Ma fille souffre beaucoup de ça. Il commence seulement à le réaliser.

Il le dit lui même, l'alcool c'est son moment détente du soir. Mais il est ailleurs, il est dans son monde, dans ses soucis de boulot, passe ses soirées sur son tel, s'énerve pour un rien, il profite pas de la vie de famille. Ça me rend triste car il s'isole. Il prend déjà pas le temps de vivre, et les moments en famille sont de plus en plus anecdotiques.

Ca aussi il en prend conscience. Il essaie de palier à cela mais c'est l'alcool qui l'en empêche pour beaucoup.

J'ai l'impression qu'il n'est pas si heureux que ça avec nous et qu'il essaie de l'oublier, qu'il essaie de fuir tout ça.

Pour lui tout va bien, il n'y a pas de soucis.

J'essaie de trouver des solutions pour l'aider mais je ne vois pas comment faire, je ne sais plus comment être là pour lui. Je crois sincèrement qu'il veut bien faire mais n'y arrive pas, qu'il n'a pas le coup de pouce pour cela.

---

**Pépité - 08/12/2021 à 13h58**

Bonjour Florana

Je suis heureuse de vous lire.

Lui

- Oui il a un problème avec l'alcool.

A la lecture de ce récit, je constate qu'il ne prend pas soin de lui. Il est désireux de bien faire, il souhaite plaire aux autres alors qu'il ne s'aime pas. Attaché au jugement des autres, il ne se met pas de limites d'actions sauf avec l'alcool qui finalement le stoppe. Qu'en pensez-vous ?

Vous

Vous êtes enceinte et c'est vous qui avez besoin de soutien et d'une niche sécurisante, affective pour vivre favorablement ce moment important pour vous, pour ce bébé en plein développement.

Pareil pour votre fille. Quelle image lui montrez vous ?

Quelle femme aimeriez vous quelle devienne ?

J'ai rencontré des difficultés avec mon mari, pas dans le même registre. Il aurait besoin lui aussi de suivre une thérapie.

J'ai affronté ses entraves, ses verrous. De plus il avait une personnalité évitante, c'est à dire qu'il refusait d'en parler.

En 2019 le déclic a eu lieu alors qu'on m'annonçait ma rémission du cancer pour lequel il a été soutenant pendant ma cure.

Alors que je rentrais bouleversée suite à la dernière consultation avec un praticien PNL efficace (3 séances de +3h, payée 35€ chacune car retraitée), je suis allé méditer dans notre chambre.

Il est venu me voir et il a perçu quelque chose de fort sans doute.

Voici ce que je lui ai dit les yeux remplis de larmes :

Je ne peux plus mettre un mouchoir sur mes besoins. Je sais que tu rencontres des difficultés personnelles depuis toujours mais je veux sauver ma peau. Je n'ai plus le choix.

Soi tu fais ta part et les efforts nécessaires pour surmonter cette entrave, soi je continue mon chemin sans toi.

Cela a été radicale. Certes il lui a fallu du temps (petits pas donc) mais l'intention était là. Nous avons avancé ensemble, main dans la main. Il y a eu des moments difficiles, des colères mais aussi des satisfactions.

Lors de cette rentrée, je l'ai encore bousculé en lui demandant de venir au théâtre semi-impro. Il n'a pas eu vraiment le choix. Il devait essayer avant de refuser. Et bien lundi soir, il a fait une représentation époustouflante sur une scène. Ses proches, enthousiastes, ne l'ont pas reconnu. J'ai été très émue et il en avait les larmes aux yeux. Il change son plomb en or !

Je vous invite à regarder avec lui la vidéo de B Flavien sur les accords toltèques. Puis d'en discuter.

Je vous invite à lire le rapport des 1000 jours.

Je vous invite à l'écouter B Cyrulnik ou le lire.

Je vous invite à être sincère envers vous-même puis avec lui.

Tout est une question de communication. Lorsque la bienveillance est au cœur des échanges, on avance.

Il est temps que vous preniez soin de vous. Vous êtes votre priorité.

En espérant vous faire ré agir.

Bien à vous,

Pépité

---

**Florana - 22/03/2023 à 17h39**

Bonjour,

Fin décembre mon compagnon a eu une crise de goutte. La première il a souffert le martyr. Il a compris où était le problème et ... Ça allait un temps il avait calmer ses addictions. Non seulement il a des problèmes d'alcool mais des problèmes de poids. Il est à 100 kg et donc en obésité d'après son imc. Il a pris une vingtaine de kilos en 13 ans (depuis que je le connais). Donc il s'est mis à faire attention à son alimentation, à faire moins d'excès.

Je pensais sincèrement que ça irait mieux et ... Petit à petit c'est revenu comme avant.

Hier soir il décide de commander des pizzas. J'ai dit ok surtout pour lui faire plaisir. Il rentre avec les pizzas. Je me dis il ne va pas en plus prendre de l'alcool. Ça n'a pas loupé. Je lui ai dit que non. Il s'en fichait. J'étais hors de moi. Je suis sorti de table en disant que je ne voulais pas rester à table avec ça. J'étais très mal je lui ai dit que nos enfants prennent ça pour de l'eau et ne vont pas tarder à en boire s'il continue. Il a finit par ranger sa bouteille. Mais moi j'étais mal tout le repas.

Ça devient un cauchemar de manger à table, de parler d'apéro... Ce n'est même plus festif. Ça devient un cauchemar. Ce soir il m'appelle pour dire qu'il rentre et à le toupet de me demander si on peut prendre l'apéro. Je dis non que ça va finir comme hier. Il insiste encore et encore je dis non.

Comment il peut oser encore me donner le mauvais rôle ? Il sait parfaitement qu'il détruit la famille. Et c'est moi qui suis mal et malheureuse.

Il attend quoi pour vraiment agir ? Sa mort ?

J'en ai assez. Je comprends que ça ne soit pas évident pour lui mais il ne fait rien pour que ça change vraiment. Ça dure un temps et puis c'est tout.

Je ne sais pas jusqu'où ça peut aller mais je n'en peux plus de vivre avec un homme comme ça. Je n'ai pas été élevé ainsi et je ne veux pas élever ainsi mes enfants.

---

**amamia - 28/04/2023 à 23h24**

Ça dure un temps et puis c'est tout.

Parce qu'il n'a pas saisi qu'il faut s'arrêter complètement et que c'est lui qui doit prendre cette décision..

S'il ne le fait pas vous allez jouer le rôle de flic (celle grâce à qui il "gère" sa conso) avec l'épuisement, la colère rentrée, le doute le reste de votre vie OU PARTIR

C'est souvent la seule solution

---