

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# MARI ALCOOLIQUE JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

---

Par **Mistinguette** Posté le 05/05/2022 à 23h01

Bonjour à tous et toutes.

Je me lance à vous raconter mon histoire.

J'ai deux enfants et je vis avec un mari alcoolique.

Il boit tout les jours et certains jours avec excès. Il peut être dans un excès d'alcool plusieurs jours d'affilée comme c'est le cas au moment où j'écris. Ça fait 3 jours qu'il rentre le soir très alcoolisé. Ça dure depuis plusieurs années et c'est de pire en pire. Quand il est comme ça il peut être violent en paroles et même avoir des gestes méchants envers moi. J'ai de plus en plus de mal à vivre ces situations mais je n'arrive pas à le quitter. Je me rends malade et je m'inquiète pour lui. J'ai peur également car je ne sais pas comment il va réagir quand il est comme ça. Je m'en veux également pour mes enfants. Je m'en veux de leur faire vivre ça. Il ne veut pas admettre qu'il a un problème avec l'alcool

## 23 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 13/05/2022 à 15h34

Bonjour Mistinguette,

Ne vous en voulez pas trop car vous êtes vous-même victime de cette situation. D'ailleurs vous n'êtes pas la seule à vivre cela. Je vous invite à participer à d'autres fils de discussion ici pour partager avec celles qui connaissent la même chose que vous.

Appelez-nous pour que vous puissiez en parler. Nous pouvons aussi vous donner les coordonnées de lieux qui vous recevront, en tant que conjointe d'une personne alcoolique.

En tout cas il est normal que vous ayez du mal à vivre ces situations et que vous souhaitiez que cela s'arrête. C'est tout à fait légitime et l'alcool n'est en aucun cas une excuse aux mauvais comportements. En en parlant avec des tiers vous trouverez du soutien et un moyen pour prendre du recul et mieux savoir "quoi faire".

Quant au déni de son problème c'est quelque chose de courant chez les personnes qui boivent. C'est très pénible parce que du coup le problème n'avance pas mais c'est aussi un mécanisme de défense voire une nécessité. L'alcoolisme est une "maladie" qui terrasse en premier lieu ceux qui boivent. C'est très difficile d'admettre que l'on a un problème avec l'alcool, on peut se sentir terrorisé à l'idée de le reconnaître.

Aussi ne faut-il peut-être pas vous attacher à lui faire "avouer" son problème (de toute façon vous savez qu'il l'a) mais plutôt à expliquer VOTRE problème. Sa consommation a des conséquences sur vous et c'est vous qui, actuellement, avez besoin d'aide. En entamant le dialogue avec lui à partir de votre problème (ce que vous nous dites dans votre texte par exemple), en disant "je", en identifiant vos besoins derrière vos émotions et en lui demandant de vous aider vous inversez la situation. Ce n'est plus vous qui cherchez à l'aider mais vous qui lui demandez son aide pour que vous alliez mieux. Laissez-le libre de sa réponse, ne lui dites pas que c'est de sa faute, soyez avant tout descriptive mais tendez lui la perche, donnez-lui l'opportunité de vous dire en quoi il peut améliorer les choses et répondre à vos besoins. En effet, il est en couple avec vous lui aussi. Il tient probablement à vous et peut être touché et se sentir concerné par VOS besoins non satisfaits. C'est une autre manière de faire. Retenez qu'il faut dire "je" avant tout et éviter le "tu" qui devient vite accusatoire.

Courage,

le modérateur.

---

**Farandole** - 20/05/2022 à 05h19

Bonjour Mistinguette

Étonnant votre pseudo

Vous êtes une battante

Votre mari à visiblement un problème psychologique ,il ne va pas arrêter de boire par magie

Que vous dire que vous ne sachiez déjà ?

C ' est douloureux de quitter l ' homme qu' on aime profondément. ....

Mais peut-être lui rendre service .Ne pensez vous pas ?

Je suis passée par la  
Pour les enfants ce n'est pas bon

Courage à vous

---

**Kikaro - 25/08/2022 à 12h27**

Bonjour

Tout d'abord...courage.

Je vis cette situation depuis 4 ans maintenant.

Je n'en peux plus. Je suis si fatiguée.

C'est la même chose ici : alcoolisation = violence

La première chose à faire c'est d'en parler avec qq de proche...ça fait du bien.

Moi j'ai pris la décision de partir mais je n'y arrive pas....il y a 3 semaines j'avais fait toutes mes affaires...

Résultat il m'a inondé d'appels de messages....de menace...de chantage au suicide...pour protéger ma famille j'y suis retourner.

Parles en. J'espère que tu vas bien.

---

**soan - 26/08/2022 à 09h49**

Bonjour,

Je vis la même situation.

Non pas qu'on se réjouisse du malheur de voir des personnes dans la même détresse mais au moins voir que notre manière de réagir est assez semblable;

Hier grosse crise de mon compagnon. Cannabis ou alcool ou les deux? Bref, il m'a cherché pour me faire vivre une soirée en enfer; intervention de la police car violences entre nous, présence de notre petit bout, vous imaginer les conséquences.

J'ai appelé ma soeur, une amie, et ce matin, je regrette. car tout ce que j'ai comme message c'est "quitte le", "c'est plus possible", "tu vas perdre la garde de ton enfant de sa faute"...

Et c'est tout ce dont je n'ai pas envie d'entendre.

On le sait qu'il faut que ça change, que des décisions sont à prendre. Mais tant qu'on ne vit pas cette situation, il est impossible de juger.

Je suppose que comme vous, lorsqu'il "redescend", c'est un autre homme? Qu'il a un mal être et que vous vous dites qu'au fond c'est pas un mauvais et il doit être aidé?

Ma pensée adj est de dire que si on ne comprend pas pourquoi ils/elles boivent, se droguent, etc et qu'on ne doit pas être dans le jugement, il ne faut pas l'être avec le conjoint qui ne se décide pas à partir.

Pour exemple, ma soeur à 9 ans de moins que moi, ne connaît rien à une vie de couple, vient de débiter une relation il y a 9 mois mais ne partage que quelques jours de vie commune pour l'instant. Alors effectivement, quand on a pas une location ou un achat maison en commun, un passé amoureux, et surtout des enfants avec qui le compagnon est souvent très chouette, il ne faut pas juger la vie des autres ou surtout les décisions qu'ils ne prennent pas.

Est-ce que je suis la seule à prendre mal ce fait qu'on me dise ce que j'ai à faire?

Courage à vous toutes, vous n'êtes pas seules

---

**Pepite - 26/08/2022 à 11h47**

Bonjour à toutes et à tous,

Vous exprimez ici est un petit pas vers le changement. Cela peut vous paraître insuffisant vu l'ampleur du contexte que vous éprouvez mais c'est ce merveilleux petit pas qui a besoin que vous l'encouragiez pour avancer vers un autre petit pas.

Je pourrai vous raconter mon histoire personnelle mais la trajectoire du vécu est devenue la destination finale. Ce qui ne ferait qu'amplifier vos peurs qui dominent vos vies.

Chaque histoire est unique et vous seul pouvez en écrire la suite, avec comme cap l'amour.

Je suis donc touchée par vos récits parce qu'ils font écho au mien. Pour autant, grâce à mon travail de développement personnel, je vous propose via ce forum des pistes pour avancer, pour cheminer.

Qu'en pensez-vous ?

En attendant je partage avec vous cette pensée d'Albert Einstein :

"La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent".

Laissez cette phrase "infuser". Venez ici partager ce qu'elle vous inspire.

Croyez que les ressources sont en vous.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité

---

**Pepite - 26/08/2022 à 12h33**

Vous toutes et tous,

Je me permets de compléter ma réponse.

L'art à travers le cinéma, la littérature, la danse, la peinture et bien d'autres mais surtout la musique sont pour moi un exutoire qui me font du bien, qui libèrent le trop plein d'émotions.

L'art permet aussi d'être un objet de transition pour mettre une distance avec ce qu'on n'arrive pas à exprimer.

Personnellement je fais passer des messages à mes proches avec ces outils qui sont magiques.

Ils permettent de laisser infuser puis d'ouvrir la discussion en s'écoutant mutuellement, en respectant ce qu'exprime l'autre.

Nous sommes des êtres sensibles

Pas plus tard qu'hier lorsque j'étais de retrouver mon fils, ces chansons sont passées à la radio. Un cadeau du cosmos sans doute.

<https://www.youtube.com/watch?v=pVFewt8o6rQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=oVB92jV9za0>

Bien à vous,

Pépité

---

**Kikaro - 28/08/2022 à 21h24**

Bonjour Soan.

Il est vrai que ça fait du bien de ne pas se savoir seule.

Je comprends que les messages qui te disent quoi faire t'ennuie...te revoltent.

On sait ce qu'on devrait faire.

Mais quand on vit nos situations. La violence. C'est plus la même chose. Et seul qqun qui a vécu ça peut nous comprendre.

J'ai pas de conseil. Rien.

Je comprends c'est tout.

Moi aussi il est un tout homme le lendemain au réveil...mais au fil de la journée et des boissons il change.

Samedi on a passé une bonne journée.

Aujourd'hui il a bu...et ce soir c'est pas la même.

S'ajoute à l'alcool...la drogue bien entendu.

Et là ce soir...c'est ça...

Et moi là au milieu.

J'ai un très bon travail c'est ce qui me sauve. Mais j'ai honte de moi.

D'être qqun d'intelligent et de me laisser vivre ça.

---

**Pepite - 31/08/2022 à 09h23**

Bonjour Kikaro,

C'est en effet important que vous puissiez partager ce qui vous relie avec d'autres personnes, à savoir vivre dans un environnement insécurisant et violent.

Comprenez que nous sommes des êtres sensibles, extraordinaires et doués d'adaptabilité.

C'est cette dernière qui pose question et qui coûte car vous avez le choix du milieu dans lequel vous vous développez.

D'ailleurs depuis que vous êtes en couple, en quoi cette relation vous a elle profité personnellement ?

En outre, s'adapter c'est mettre en place des mécanismes psychiques dans le temps pour survivre au contexte anxiogène. Vous avez pris l'habitude de répondre mentalement à cette ambiance qui vous nuit. Pour autant, au fond de vous et c'est la raison pour laquelle vous êtes ici, vous savez très bien que CE MALHEUR vous atteint profondément et vous empêche de vous épanouir comme vous le souhaiteriez.

Mais voilà il y a les récompenses. Celles-ci suffisent à entretenir la flamme de l'amour pervers.

Nous vivons pour l'amour. Votre besoin est normal. Cependant il n'y a que des excuses à trouver à la violence car il n'y a aucune raison de la subir.

LE MALHEUR que vous éprouvez au quotidien induit par la consommation d'alcool de votre conjoint révèle vos blessures du passé et vos souffrances à tous les 2.

Pourtant il est possible d'être heureuse en prenant d'abord soin de vous. En vous faisant aider par des professionnels plutôt que de ruminer votre douleur à vos proches qui fatiguent à entendre les mêmes discours. Ce qui amène des réponses inadaptées.

Travailler en profondeur sur vos (les) rejets depuis l'enfance. Listez ce que vous avez trouvé injuste. Acceptez ce que vous n'acceptez pas. Exprimer votre honte. Dépassez toutes vos croyances, vos stéréotypes en vous connectant à ce que vous ressentez. Faites le récit par écrit de ce qui vous pèse. De votre histoire.

Apprenez à vous aimer. S'aimer c'est vouloir le meilleur pour soi-même.

Quelle était votre rêve de petite famille ? Comment imaginiez-vous le couple ?

Je vous laisse réfléchir à tout cela.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité

---

**soan - 31/08/2022 à 09h56**

Bonjour Kikaro,

Oh je me retrouve tellement dans votre message. pareil, un bon job, pas trop mal payé, et ça me sauve ( d'autant plus si me permet de tenir financièrement).

Et comme vous dite, je m'en veux aussi... mais je n'ai pas encore le déclic...

Hier cela faisait 6 ans que nous étions ensemble... et j'avoue ne plus trop y croire...

Comment ca va ajd?

---

**Jana - 04/09/2022 à 23h17**

Bonsoir, voilà j'ai vécu pendant 14 ans avec un mari alcoolique, nous avons eu 2 enfants, et depuis 9 mois j'ai enfin trouvé le courage de le quitter ! A chaque fois que je lui disais qu'il avait un problème de dépendance à l'alcool, il était dans le déni et me disait que dans son village tout le monde buvait l'apéro, et si j'insistais il devenait agressif verbalement et ne m'adressait plus la parole pendant plusieurs jours !

Lorsque que mon fils aîné a eu 5 ans il pleurait beaucoup car son père criait beaucoup sur lui, j'ai vraiment pris conscience que je devais partir pour le protéger. Un jour il me dit : maman pourquoi on ne partira pas vivre toi et moi sans papa, j'en ai marre qu'il me crie tout le temps sur moi !!

Ce soir là j'ai pleuré toute la nuit. Aujourd'hui je culpabilise de ne pas être parti à ce moment là !!

Puis mon 2ème enfant est arrivé, et sa consommation n'a jamais cessé, il arrivait même à crier sur un petit bébé sans défense, et je me sentais de plus en plus malheureuse et dans une solitude intense. Il n'aimait aucune de mes amies alors j'ai coupé les ponts avec tout le monde.

Aujourd'hui je l'ai quitté, il a demandé la garde partagée, j'ai accepté. Maintenant je fais recours pour récupérer la garde complète de mes enfants, car il les néglige et continue à boire.

Lorsqu'il sont avec lui je ne suis pas tranquille.

Mais de ne plus vivre avec lui m'a libéré d'un poids.

Aujourd'hui j'essaie de me reconstruire et ce n'est pas facile, je pense que je devrais me faire aider psychologiquement.

---

**Kikaro - 06/09/2022 à 00h29**

Bonsoir Soan

Pardon pour ma réponse tardive... ca va...j essaie de m'occuper de moi et mes enfants et de pas trop penser...  
Ca fait 2 soirs de suite qu'on ne mange pas...parce qu'il a bu. A vrai dire mon dernier repas date de dimanche midi...je grignote un peu par ci par la...  
Ce soir j'ai commencé à cuisiner...et il ne voulait plus manger...il a préféré boire...j'ai pas le courage de cuisiner pour moi...j'ai tout range et pris un bout de pain...

Bref...

Ca me rend triste d'être aussi cruche....

Et toi comment ça va ?

---

**soan - 09/09/2022 à 18h04**

Bonsoir Kikaro,

Je comprends tellement. Aujourd'hui il m'a mis hors de moi. Il a commencé un nouveau job et c'est moi qui doit gérer tout pour que les agendas clopent! Il se réveille à la dernière minute et c'est encore de ma faute. Journée calme (enfin après m'être calmée) en télétravail mais pendant sa pause (il bosse dans un resto) il m'a sorti de mes gons car il m'a encore demandé de l'argent à prêter pour acheter sa beu!!! Je ne peux pas dire que c'est un alcoolique de chaque jour pour sa part mais il fume le joint et a pris d'autres crasses. Et parfois c'est l'acool en plus... tu imagines le résultat...

Là il est reparti bosser, suis seule avec mon petit lou et il m'a encore gâché la soirée en fait malgré qu'il soit pas là.

Hier j'ai parlé avec un collègue qui est un peu au courant et en fait je me trouve lâche de ne pas partir. Et c'est mon petit bout de 1 an demi qui me donne la force de me lever chaque jour... c'est pas normal...

Quand est-ce qu'on a le déclic??? Cette semaine j'ai vu 2 films sur les pervers narcissique... quand il boit ou fume trop c'est exactement ça...

Je ne suis plus rien, je suis aigrie sur les amies, la famille, mais je sais que je suis ainsi car il me rend malheureuse...

Et comme une conne j'espère toujours qu'un jour il ouvre les yeux sur le mal qu'il me fait... mais rien...

Courage à toi, n'hésite pas à poster, perso même si je sais que je serai pas forcément lue très vite, coucher sur le papier me fait du bien...

---

**Kikaro - 10/09/2022 à 10h42**

Coucou Soan.

Je te comprends...t'inquiètes pas....

Je crois qu'on est un peu au même stade....

Si tu veux voir de quoi est capable le mien quand il a bu...j'ai créé un post : extrait d'un journal intime

Je relate un petit bout de soirée quand vraiment il dépasse mzs bornes.

Moi aussi...il y a drogue et alcool....donc oui je vois bien...malheureusement.

L'alcool c'est tous les jours....pas le reste. Il y a des jours où malgré la boisson il est gentil...et d'autres...c'est presque irréel tellement c'est insupportable.

Le déclic ? On l'a déjà eu....

L'emprise....la dépendance affective....nous empêche d'aller plus loin. J'ai l'impression de manquer de courage....d'être une merde de me laisser ainsi dans cette vie.

Bref tu n'es pas seule....courage....

Heureusement que nos enfants sont là....parce que personnellement je crois que j'aurais déjà fait une connerie.

Moi aussi dans le brouillard complet ... car il suffit que ça se passe bien pdt 2 jours et mon cerveau zappe toutes mes souffrances.

---

**Kikaro - 10/09/2022 à 20h43**

Coucou Soan.

Je pensais t'avoir répondu...mais apparemment non...ou alors mon message n'a pas encore été validé.

Je comprends ce que tu traverses....

Moi aussi j'écris pour ne pas oublier surtout...car mon cerveau efface les mauvais souvenirs. J'ai d'ailleurs posté...il y a qq jours.... : extrait d'un journal intime le lendemain d'une crise.

Lis-le si tu en as envie.

Le déclic...comme je le disais...on l'a eu...mais la peur et l'emprise nous empêche d'aller plus loin.

Je ne souhaite un jour de pouvoir aider des femmes comme nous ce soir...et leur dire de s'accrocher...qu'un jour tout sera fini .

Heureusement que nos enfants sont là...je n'aurais plus le force de continuer sinon...

---

**ALI - 11/09/2022 à 15h43**

Bonjour, je réagis à l'ensemble des commentaires qui ont un fil commun : "je n'arrive pas à le quitter" ou "je l'aime"...

Et j'ai envie de vous dire : si vous N'ARRIVEZ pas à le QUITTER, c'est que vous avez décidé de le faire, c'est juste l'organisation de votre départ que vous différez. Pourquoi ? problème d'argent ? c'est effectivement un frein que je peux comprendre. Si ce n'est pas le cas, prenez vos cliques et vos claques et fuyez, protégez-vous et SURTOUT PROTEGEZ VOS ENFANTS !

Je lis aussi qu'il y a de l'amour... Qu'il y en ait eu, je n'en doute pas. Mais cette personne avec qui vous vivez n'a plus rien à voir avec celle que vous avez rencontrée. Vous n'arriverez pas à la sauver : si un papa ou une maman n'a pas le déclic de se soigner pour sauver ses enfants, il ou elle ne l'aura pas pour sauver son couple. C'est fini, votre histoire d'amour est finie.

Ne restez pas par pitié pour votre conjoint. Faites le pour vos enfants ! Il n'y a que cet amour là qui soit inconditionnel.

Je vous souhaite de vous en sortir !

---

**soan - 12/09/2022 à 17h36**

Bonsoir Kikaro,

Je n'ai eu les notifications de ton poste qu'ajd.

Comme tu dis, 2-3 jours « normaux » font qu'on oublie un peu.

Idem pour moi.

Petite rentrée d'argent pour lui ajd qui devait me revenir vu tout ce que j'avance.

Et bien non, il me réclame de lui laisser plus de la moitié. Il vient de repartir au boulot et m'a laissé encore dans une telle colère, dans les larmes, dans le désespoir total...

---

**soan - 12/09/2022 à 17h46**

Je n'ai pas trouvé ton poste. Dis moi où je peux le trouver.

Moi aussi j'aurai déjà fait une bêtise si mon petit bout d'un an et demi n'était pas là. Il a tellement rien demandé lui.

Peut-être pourrions nous communiquer autrement que via le forum?

---

**soan - 12/09/2022 à 18h04**

Ce soir je trouve vraiment plus la force, je le harcèle de messages vocaux et textos, auquel il s'en fout vu qu'il bosse. Et quand il me répond c'est moi la fautive qui le dérange dans. Un nouveau travail ....

---

**Kikaro - 13/09/2022 à 14h11**

Bonjour Jana

Effectivement tu as besoin d'être aidée...par une association de ton secteur peut être. Même si tu as déjà fait un énorme pas par rapport à nous toutes.

Je te souhaite de trouver la force d'aller voir un professionnel qui pourra t'aider.

Tiens nous au courant.

---

**Kikaro - 13/09/2022 à 14h14**

Coucou Soan

Désolée encore une fois de ma réponse tardive.

J'ai cliqué sur ton profil...il n'est pas public...et je ne sais pas si on peut se parler en privé. J'aurais pu te donner mon messenger ou whatsapp.

Je comprends ton désarroi...à ta place j'éviterais de le harceler de sms ou d'appels..ça ne sert apparemment à rien.

Essaie de profiter pour toi quand il n'est pas là.

Avant moi aussi je détestais être seule...sans lui. Aujourd'hui je respire quand il est pas là.

Tu dois être dépendante affective malheureusement...

Mon post s'appelle extrait d'un journal intime le lendemain de crise...peut être faire une recherche ? Je sais pas trop comment ça marche...

---

**soan - 16/09/2022 à 10h22**

Bonjour Kikaro,

Je ne pense pas que je sois dans la dépendance affective... car je ne l'aime plus.

Ce matin il devait s'occuper du petit car il a eu un changement d'horaire et est en congé. Mais finalement c'est moi, en télétravail qui m'en occupe le plus avant la crèche. Du coup c'était insultes, méchanceté.... Bref le pervers narcissique dans toute sa splendeur. J'ai débuté ma journée de travail bien, je suis maintenant à ramasser à la petite cuillère...

Comment peut-on être aussi méchant envers qqn qui vous donne tout???

Il a eu qq petites rentrées d'argents, je vois des gros montants qui partent, je pense qu'il rembourse tout ce qu'il a pris comme merde...et moi je me prive encore et encore

Demain nous avons rdv avec le proprio de notre appart car évidemment ses crises et intervention de polices font râler certains voisins.

Je viens de voir un appartement à louer, j'aurai envie de partir avec mon fils mais je veux pas lui laisser, j'aurai trop mal de m'en séparer...

J'ai envie de dire simplement ce matin « bor.... Il arrive quand ce put.... De déclic pour le quitter »????

Et toi comment vas-tu ?

---

**Kikaro - 17/09/2022 à 15h35**

Coucou

Franchement arrête de te poser des questions. Prends cet appartement. Ou alors prépare déjà ton départ.

Déjà qd tu pars va au gendarme signer le fait que tu quittes me domicile avec ton fils et tu expliques tes raisons. Ca te protégera.

Ensuite fais des mains courantes qd il est méchant. Il ne sera pas au courant.

Voit si tu peux une association dans ton département qui aide les femmes victimes de violences conjugales et elles auront peut être des conseils pour protéger ton fils.

Ou voit un avocat pour te protéger au max

Une fois ça fait. Tu pars.

Courage

---

**Kikaro - 11/10/2022 à 22h57**

Soan ???

Tout va bien ?

---