

## ÉPUISEE

---

Par **About** Posté le 23/05/2022 à 23h16

Bonsoir,  
Ça y est je fais le pas car je n'en peux plus.  
Cela va faire 20 ans que je suis avec mon mari et nous avons 2 enfants de 6 et 10 ans.  
Il a toujours bu au début raisonnablement et petit à petit ça c'est empiré.  
Ces derniers temps avec tous ses confinements et télétravail donc apéro midi et soir c'est de pire en pire il ne tient plus l'alcool et il ne mange quasiment plus et m'insulte à tout bout de champs.  
Il boit à ne plus pouvoir se lever. Hier il est tombé et ce soir c'était pire j'ai cru qu'il était mort car il est mal tombé a cogné sa tête et ne bougeait plus. Je voulais appeler les pompiers mais il a bougé et m'a à nouveau insulté en disant que c'était de ma faute.  
Je l'aime mais je n'en peux plus...  
J'ai lu dans les articles qu'il fallait parler en disant "je" et en parlant calmement et expliquer ce que l'on ressentait et éviter le "tu". Quand je le fais et que je lui explique ce que je ressens il m'envoie bouler en disant que je ramène tout à moi et quand j'utilise le tu c'est que je remets la faute sur lui...  
Il n'a aucun respect m'insulte devant les enfants et ne mange pas avec nous le soir car il préfère boire.  
Les enfants ont compris qu'il n'était pas bien et qu'il se mettait en colère dès qu'il buvait trop.  
Je sais depuis quelques mois que je vais devoir le quitter car je ne suis pas heureuse. Mais je m'inquiète tellement de son devenir et si je pars je ne peux pas lui laisser un droit de garde car il serait un danger pour lui et surtout pour Nos enfants  
Si je pars et qu'il tombe mal comme ce soir il n'aura personne pour l'aider...  
Je suis à bout ...  
Je sais que c'est une maladie mais j'en viens à me dire que c'est de l'égoïsme surtout  
Comment ne peut-on penser ainsi qu'à soi et pas à ses enfants et femme...  
Je ne sais pas ce qu'il adviendra mais j'avais besoin de parler surtout après sa chute de ce soir...  
Il va finir par se tuer????  
Merci à vous

## 15 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 31/05/2022 à 16h06

Bonjour About,

Vous êtes épuisée et cela se comprend. Sa consommation d'alcool, son comportement, ses accidents.. rien ne semble devoir vous être épargné.

Mais pour autant vous ne pouvez pas le "sauver". Vous vous êtes, comme beaucoup de conjoint, investie du rôle de le protéger et de l'aider. Vous vous retrouvez confrontée à l'angoisse de "l'abandonner" car vous vous sentiriez responsable s'il arrivait quelque chose de dramatique. C'est vrai, il pourrait arriver "quelque chose" mais ce n'est pas vrai que vous devez forcément être responsable de lui.

Il est grand et même et vous n'êtes pas responsable de sa maladie. Par contre lui est responsable de ce qu'il choisit de faire. D'ailleurs peut-être peut-il se "saouler" d'autant plus qu'il sait que vous êtes là pour l'aider en cas de besoin ?  
Peut-être aussi qu'en ne partant pas vous l'empêchez de se prendre en main en faisant ce qu'il faut faire à sa place ?

S'il y a quelqu'un qui devrait être un peu plus "égoïste" c'est peut-être vous, About. Vous décrivez une situation où vous n'êtes pas respectée. Vous vous retrouvez épuisée, vos enfant assistent à tout cela. Jusqu'où irez-vous encore ? Nous vous conseillons de vous poser, de faire un pas de côté pour être un peu moins impliquée par son problème et peut-être un peu plus par les vôtres.

Ce ne sont pas des choix faciles, prenez le temps mais ne vous laissez en tout cas pas enfermer par l'idée que vous pouvez le sauver et que sans vous il irait plus mal ou que s'il meurt d'un accident c'est de votre faute. Ce n'est pas vrai. Redonnez-lui ses responsabilités.

Pour faire un pas de côté vous pouvez prendre le temps de nous appeler au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h). Vous pouvez aussi chercher autour de vous un professionnel du type qui vous convient avec lequel parler de votre situation. Vous pouvez également vous appuyer sur l'expérience et le partage des groupes de parole de l'association Al-Anon (<http://al-anon-alateen.fr/>).

Nous vous souhaitons plein de courage,

Le modérateur.

---

**Enough** - 04/06/2022 à 22h18

Bonsoir About,

Tellement difficile d'en parler mais je saute le pas car votre témoignage m'a réellement parlé, et qu'encore un soir je me retrouve seule, après avoir couché les enfants, et mon mari endormi sur le canapé après les excès de la journée.

Tant d'années que cela dure et rien, malgré le dialogue, la compréhension, la patience, rien ne change. Cela empire même. Les confinements, le télétravail, et les « apéros » d'abord le soir, puis le midi, s'enchaînent.

Rentrer à la maison et trouver son mari ivre mort, endormi, ou qui a oublié d'aller récupérer les enfants à l'école, qui ne comprend pas pourquoi je suis à bout de nerfs. Les enfants qui comprennent malgré eux que quelque chose ne va pas, que leur papa n'est plus lui même.

Cacher la réalité à l'entourage, faire comme si, garder le sourire en toute circonstance, pendant que son mari se détruit, nous détruit.

Mais que faire ? L'abandonner à son triste sort ? Nous sommes bien dépourvus et parfois je me demande si nous ne souffrons pas autant, si ce n'est plus, que nos conjoints malades alcooliques de cette situation...

J'espère que nous trouverons tous des réponses et des solutions à cette situation.

Belle soirée à tous

---

**About - 10/06/2022 à 09h48**

Bonjour Enough,

Oui très difficile de faire face à tous cela et faire semblant d'aller bien alors qu'en réalité on est à bout..

Cela me désole pour vous de vivre une situation similaire à la mienne...

Je compatis et je sais réellement ce par quoi vous passez. Je comprends que vous soyez à bout de nerfs ce n'est pas normal de vivre ça.

On a l'impression d'être emprisonné dans une situation qui ne peut pas s'arranger.

Plus ou moins qu'eux, je ne sais pas mais je sais que nous souffrons (nous les femmes et malheureusement nos enfants aussi) énormément de cette situation et de cette vie.

Le pire est de devoir être forte sans jamais avoir la possibilité de flancher ou bien de se reposer sur quelqu'un. Perso, j'aimerais tant avoir le sentiment d'être soutenue par celui que j'aime, d'être réconfortée lorsque j'en ai besoin et de savoir que je peux compter sur lui mais ce n'est pas le cas...

Je porte ma famille à bout de bras et je suis fatiguée ... c'est à moi de tout gérer vu son état quotidien.

S'il est à la maison je sais que si j'ai un pépin qui m'arrive en aucun cas il ne pourra m'aider car trop bu

J'ai l'impression d'être une femme seule avec mes enfants je me demande parfois pourquoi je reste.

Depuis que j'ai posté ma discussion je me sens mieux j'ai l'impression d'avoir un peu libéré mon esprit.

Merci au modérateur de m'avoir répondu et de me réconforter dans le fait que ce n'est pas de ma faute. A force d'être toujours accusé, dénigré, rabaissé on finit par croire que c'est vraiment nous les fautifs.

Mais NON ce n'est pas le cas.

La situation à la maison ne s'est pas arrangé, je pense d'ailleurs qu'elle ne le sera jamais.

Je pense réellement que je vais le quitter mais quand je ne sais pas encore... quand je vais décider de penser plus à moi qu'aux autres.

Sans enfants ma décision aurait déjà été prise depuis longtemps.

Bonne journée

---

**Elbana - 09/07/2022 à 21h50**

Bonsoir à toutes.

Et voilà mon premier pas dans les forums de discussion, j'ai osé franchir le pas tellement je me suis reconnue dans votre situation Je suis dans la même situation que vous et je suis fatiguée.

Le seul endroit où je me sens bien en ce moment c'est mon travail et mon lit.

Les vacances scolaires viennent de commencer et j'ai peur pour mes 2 filles.

Ma famille, la sienne et mes amies connaissent notre situation. Mais seul mes amies me comprennent vraiment. Je me sens seule et dépourvue.

Il m'aime je le sait mais tout n'est que reproche. Ça fait 1 semaine qu'il ne mange presque rien il ne fait que boire. Il est en arrêt depuis plus d'un an ce qui n'a fait que fortifier son alcoolisme. Après ma journée de travail, je m'occupe de tout ( la maison et les enfants, les papiers.....). Ce n'est plus l'homme que j'ai connu, j'ai peur qu'il ne redevienne plus jamais comme avant.

Ma grande 9 ans voit bien qu'il y a un problème là 2eme de 6 ans ne comprend pas encore.

Pour l'instant je vit un enfer dans une cage dorée. Il a déjà essayé un sevrage mais n'a pas voulu aller en cure. Je savais que ça n'allait pas marcher.

Il se renferme sur lui même et nous n'avons presque plus de vie sociale. On ne voit que mes 2 amies et la famille.

J'ai envie de partir car cela a trop duré pour moi (5 ans). Mais j'ai peur pour lui, pour mes enfants et de ne pas m'en sortir seule. Si je part il va me faire un enfer je le sais mais ça le sauvera peut être ou alors ça sera encore pire qu'aujourd'hui..

Je ne sais plus je suis perdue.....

---

**About - 11/07/2022 à 23h23**

Bonsoir Elbana,

Oui pas facile de partir et encore plus quand on a des enfants...  
Et oui dur de tout gérer continuellement je vous comprends tellement.

Comme vous la famille est au courant mais bon ça n'a pas l'air de les toucher tant que ça. Heureusement ma meilleure amie m'écoute vraiment et me comprends et essaye de m'aider à ne pas culpabiliser.

C'est quand même fou de se sentir autant responsable alors qu'en fait non seulement nous n'avons rien fait mais en plus on se prend des reproches dans tous les sens qui nous mettent plus bas que terre.

Ce qui me désole c'est l'énorme fossé entre lui à jeun et lorsqu'il est alcoolisé.

Mais le pb c'est qu'avec le télétravail acquis depuis la covid dans son entreprise maintenant j'ai le droit à ses moments de folies 4 jours sur 7.

J'ai un peu de répit 3 jours dans la semaine puisqu'il ne boit que les soirs ces journées là enfin ça dépend de sa journée de boulot car si ça s'est mal passé ce qui est souvent le cas là c'est des apéros en plus...

Comme vous je ne me sens bien qu'au travail et une fois que j'arrive à dormir.

Toute cette souffrance psychologique que nous nous infligeons... je commence à m'en vouloir d'être aussi bête !

J'aimerais tant avoir la paix mais je ne sais pas comment la trouver cette paix. Car même si je pars il va continuer à me torturer en mêlant les enfants à nos histoires comme il sait le faire ou bien en me harcelant de SMS des qu'il aura trop bu ( il le fait déjà)

Je fais ma vie et celle de mes enfants en fonction de son alcoolisme. Par exemple je fais attention lorsque j'invite les copains ou copines de mes enfants donc on évite le samedi s'il a trop bu le vendredi car comme il boit le samedi midi ça peut vite dégénérer. Je refuse que les copains copines dorment à la maison car je ne sais pas comment se passera la soirée. Car en une fraction de seconde tout part en vrille.

Des parents nous invitent à prendre l'apéritif je trouve une excuse pour ne pas y aller car j'ai honte il n'aura aucune retenue. Pour se faire resservir il fera la blague du verre percé

Je n'invite pas mes collègues à la maison non plus car trop peur de ce qui se passera.

J'ai lu sur une discussion d'un forum que souvent le comportement d'un alcoolique s'approchait de celui d'un pervers narcissique il doit y avoir une part de vrai mais aussi un côté schizophrène avec plusieurs personnalités : la normale puis l'isterique causée par l'alcool.

Il a insisté pour que nous partions en vacances nous avons réservé mais samedi il a encore eu un coup de folie et ce soir aussi. Je ne suis pas sûre d'aller en vacances car trop peur d'avoir honte au camping quand il arrivera aux soirées animées déjà alcoolisé en ouvrant sa grande bouche et en tenant à peine debout.

Je m'en veux tellement...

Moi aussi je suis perdue ...

---

**Elbana - 13/07/2022 à 20h03**

Bonsoir About,

La vie est très compliquée. Je pense que ma décision de partir ne va pas se faire attendre. Il boit toute la journée, ne se lave plus et veut m'empêcher de faire des choses avec les filles.

Cet après midi je devais me rendre avec ma meilleure amie et les filles faire les magasins car les chaussures sont devenues trop petite et surprise en voulant démarrer la voiture pas de contact. Forcément il a enlevé les caisses de la batterie pour que je reste à la maison. Il est en arrêt depuis plus d'1 an. Il c fait opérer de son poignet et la médecine du travail ne veut pas qu'il reprenne. Forcément l'alcool détruit les nerfs. Mais déjà au boulot c'ete alcool toute le journée. Je comptais les bouteilles avant de partir au travail et en revenant il en manquait toujours.

Je pense que mon point de non retour est atteint. Je n'y arrive plus et m'en voit à le détester. Après 22 ans c'est un beau gâchis.

L'alcool a tout détruit. Lui et moi et ma famille.

Reste plus qu'à trouver comment partir financièrement seule je pourrais m'en sortir si il ne me fait pas l'enfer.

Nous sommes propriétaires de 2 maisons au 3/4 finies de payer. Mais je sais qu'il va me faire chi.....

Et je ne sais pas quoi faire pour les filles. Elles ne méritent pas ce qui nous arrive. Elles vont devoir grandir plus vite que les autres enfants du même âge.

Pour moi les vacances cet été c'est réglé, j'irai faire du camping chez un ami à 30 min de la maison pour pouvoir me changer un peu la tête.

Merci de votre réponse ça me fait chaud au cœur de ne pas être seule et avoir quelqu'un à qui parler et qui vit la même chose que moi.

J'espère sincèrement que nos histoires se finissent bien

A bientôt

---

**About - 31/07/2022 à 22h29**

Bonsoir Elbana,

Oui après autant d'année c'est un gâchis mais seuls les conjoints des alcooliques s'en rendent compte car eux ne se soucient que de leur personne et leur mal être.

Oui pas facile de se décider.

C'est parce que nous pensons à nos enfants que nous avons du mal à prendre notre décision.

Où en êtes vous ? Etes vous partie? Je ne comprends pas l'attitude de votre mari aller jusqu'à enlever les cosses de la batterie pour vous empêcher de sortir c'est vraiment de la méchanceté. C'est grave d'en arriver à ce stade...  
Comment peut-on faire subir ça aux enfants et sa femme. Ca me met hors de moi!!

Moi j'en suis toujours au même point.

Comme vous je sais qu'il va me faire ch\*\*\* si je pars. Car il va me pourrir et me rabaisser et m'insulter devant les enfants.

J'ai encore des sentiments mais il me fatigue tellement tellement...

En tout cas je ne me vois PLUS finir ma vie avec lui.

Comme on dit pour le meilleur et pour le pire mais pourquoi c'est toujours dans le pire qu'il faut être ...

Avant je ne disais rien j'encaissais aujourd'hui je n'y arrive plus et comme je réponds ça se passe encore plus mal.

Nous sommes à 6 jours du départ des vacances et c'est toujours aussi compliqué...

C'est toujours nous qui souffrons, qui devons prendre la décision de partir a aucun moment eux ont le courage de le faire pourtant ils ne supportent plus rien plus personne.

Mais aucune décision n'est prise de leur côté parce qu'ils ont bien conscience du pouvoir qu'ils ont sur nous.

J'espère un jour venir sur le forum pour annoncer que j'ai décidé de vivre pour mes enfants et moi et pas qu'à travers lui.

J'ai passé mon après-midi aux urgences il y a 2 jours, crises d'angoisse accompagnée de crise de tétanie. Je pense que c'est lié à ma fatigue émotionnelle et physique aussi et de l'angoisse par rapport aux vacances qui approchent.

Je ne sais pas combien de temps je vais supporter ça mais vraiment j'espère avoir le courage d'y mettre fin un jour.

A bientôt

---

**Elbana - 01/08/2022 à 15h43**

Bonjour About,

Icile fait de vouloir partir avec les enfants l'on fait réfléchir. Il est en sevrage depuis 15jours. Moi je reviens de chez le docteur, car fortes douleurs dans le ventre, crises d'angoisses ou de terreur ainsi que malaises. Il m'as prescrit prise de sang echo abdominopelviennne et cardiogque, en bref un bilan complet. Mais comme il me dit 90%de probabilité que ce soi dû à mon état psychologique.

Ici on reprend doucement un début de vie normal en croisant les doigts qu'il n'y ai pas une seconde rechute.

Et comme d'habitude j'ai l'impression que tout est de ma faute et aucun soutien envers mon état.

J'espère sincèrement que la vie va reprendre comme avant, mais je doute toujours moi qui suis pourtant de nature volontaire je n' y crois plus vraiment.

A bientôt

---

**About - 01/08/2022 à 22h16**

Bonsoir Elbana,

Je suis contente que ça aille mieux et j'espère vraiment qu'il arrivera à arrêter de boire pour vivre pour lui et que votre vie de famille s'en portera mieux.

15 jours c'est déjà un beau parcours bravo

Il faut l'encourager.

Moi mon mari ne voudrait même pas s'arrêter car comme il dit " j'aime boire et je fais ce que je veux"

Je vous souhaite du courage pour traverser cette épreuve à ces côtés.

Garder espoir les miracles ça arrive.

A bientôt

---

**aud - 01/08/2022 à 23h23**

Bonsoir. Je me permets de rejoindre votre discussion.

Je suis désormais celle qui a franchi le cap de la séparation depuis la mi-mai.

Nous étions ensemble depuis 13 ans. Je l'ai toujours connu comme quelqu'un qui aimait boire en soirée mais j'ai ouvert les yeux sur le problème d'alcool depuis maintenant presque 3 ans. Nous avons une petite fille de 5 ans 1/2.

Il y a un peu plus d'un an on a décidé de faire un break car la vie quotidienne n'était plus possible. C'était devenu dispute sur dispute et en plus j'avais apprise qu'il s'était inscrit sur des sites de rencontre... Il était reparti vivre chez sa soeur. Au fil des mois il a décidé de suivre une cure de 3 semaines en hôpital. Après cela nous avons discuté et je lui ai laissé une chance. J'y croyais fortement mais depuis le début d'année ça se redégradait! Pas possible de parler avec lui de son problème, il n'acceptait pas mon soutien et n'acceptait

finalement pas non plus quand je me mettais en retrait pour le laisser tranquille et me me mettre dans ma bulle. Finalement le quotidien est redevenu dispute sur dispute. Je rentrais du boulot la boule au ventre, m'entêtant de faire tout au mieux pour éviter les soirées d'enfer... Et quoi que je faisais rien n'allait. Je m'en prenais plein la tête devant la petite. Lui me mentait sans cesse en me disant qu'il n'avait pas replonger, me laissant culpabiliser moi car je me disais que je devenais parano et je m'en voulais. Bref, un jour à un repas de famille, notre fille a pleuré tout le long de la route car elle ne voulait pas quitter une des personnes présentes ( qu'elle ne connaissait pourtant pas) et n'a pas arrêté dans la voiture de répéter qu'elle ne voulait plus vivre avec nous et changer de maison! Dure à encaisser mais j'ai alors compris que même elle ne supportait plus la situation. Je suis parti vivre avec notre fille chez ma mère et au bout d'un mois il nous a demandé de revenir à la maison et a décidé de lui partir à nouveau chez sa soeur. Aujourd'hui c'est réellement fini entre nous. Je me sens beaucoup plus apaisée mais à côté de ça j'ai le coeur meurtri, avec ce sentiment de l'avoir abandonné, avec cette pensée que cet alcool de M---- m'a enlevé l'homme de ma vie. Oui mes sentiments envers lui sont encore là, mais je sais aujourd'hui qu'il ne redeviendra jamais celui d'avant, que ce n'est plus possible. Je me lève chaque jour en me demandant ce que j'ai bien pu faire pu ne pas faire pour en arriver là, j'ai la boule au ventre quand notre fille part avec lui par peur qu'il boit en sa compagnie... Bref, j'essaie d'avancer mais c'est loin d'être facile.... Je vous envoie tout mon soutien. Soyez fortes mais ne vous oubliez surtout pas dans cette histoire... Je sais que de mon côté je n'en pouvais plus et que j'allais y laisser ma santé... même si c'est mon coeur que au final j'ai laissé. Je vis aujourd'hui pour ma fille en priorité en espérant ne pas connaître le pire...

---

**About - 03/08/2022 à 22h43**

Bonsoir Aud,

J'admire votre décision et je la comprends tellement.

Comme vous, j'ai le droit aux insultes , aux délires devant les enfants aucune retenue. Et tu n'es qu'une S\*\*\*\* , une Co\*\*\*\*\* ,...

Ça fait 3 jours que je ne dors plus avec lui car je n'en peux plus et ce soir c'était encore pire que d'habitude car il ne comprends pas pourquoi je ne suis pas dans le lit avec lui.

Nous sommes en train d'acquérir une maison ensemble depuis 14 ans et il y a 3 jours ( après un surplus d'alcool) j'ai eu le droit à la maison devrait être à mon nom car c'est moi qui a un plus gros salaire donc toi tu je paies quasiment rien. Je précise que nous avons un compte joint donc la totalité de mon salaire va sur ce compte .

Je suis tombée de haut jamais l'argent ne rentrait dans nos disputes et depuis quelques temps ce n'est que ça. Il a osé me dire que de toute façon personne ne voudrait de moi si je le quittais,.... Il devient tellement méchant envers moi je ne comprends pas pourtant je ne le fais pas ch\*\*\* je le laisse délirer dans son coin mais non faut qu'il s'attaque à moi.

Nous sommes censés partir en camping samedi. Je ne sais pas trop quoi faire car ces délires sont de plus en plus violents .

Malgré tout il y a encore une part de moi qui voudrait l'aider mais je sais que ce n'est pas possible.

J'espère vraiment avoir le courage de partir comme vous. En tout cas votre témoignage m'encourage dans ce sens. Aujourd'hui mes enfants préfèrent fuir nos disputes en allant jouer dehors loin des cris. Je sais qu'ils en souffrent... et je m'en veux énormément de leur faire endurer ça ...

A bientôt peut être pour un nouveau départ malheureusement sans l'homme de ma vie. Vie gâchée par l'alcool.

---

**aud - 06/08/2022 à 23h21**

Bonsoir.

About,

Je ne sais pas si c'est du courage ou pas d'être partie mais j'ai cette fois-ci sauver ma peau comme on dit! Au cours de ce dernier weekend de disputes de trop, avec le fait de voir ma fille subir les sautes d'humeur, moi me voyant de plus en plus épuisée à ramer pour porter à bout de bras notre vie de famille alors que rien ne fonctionnait.

Comme vous, au fur et à mesure, malgré tout l'amour qu'il peut y avoir, on devient le souffre-douleur, et ça ça fait mal. On fait tout pour que ça se passe au mieux, on se dit qu'on arrivera à guérir l'être aimé de cette merde... mais non... Seul celui qui est alcoolique peut se guérir si et seulement si lui en a envie, a le déclic. J'aurai tellement aimé qu'il ait ce déclic par amour pour moi mais il ne l'a pas eu. Enfin il a tenté puis c'est reparti. A force de peser le pour et le contre, je me suis dit qu'il fallait mieux pour moi le perdre lui plutôt que moi me perdre moi-même. Parfois je me dis que je suis plus égoïste que courageuse d'avoir pris cette décision mais j'ai déjà trop donné pour au final que rien ne change. Aujourd'hui séparée je ne vais pas dire que je vais bien. C'est compliquée pour moi chaque jour car je l'aimais énormément mais cela dit je suis moins angoissée, je peux rentrer chez moi sans avoir peur de comment va se dérouler la soirée. Après beaucoup de chose à encaisser maintenant : son silence, la garde de notre fille, la rachat possible ou pas de la maison.... Mais j'ai décidé d'avancer pour moi, un pas après l'autre.... J'essaie de rester en bon terme avec lui, pour la petite, et parce que je lui veux aucun mal.... Bien au contraire il lui arriverait quelque chose que je m'en voudrais à mourir. Mais aujourd'hui je sauve ma peau et pense à moi ....

Je ne sais pas si finalement vous êtes partis ensemble en camping. Quoiqu'il en soit, essayez de prendre du temps pour vous, ne vous oubliez pas en aucun cas. On se doit de vivre heureux et pour cela il faut vivre d'abord pour soi.... Si vous le souhaitez n'hésitez pas.... C'est ensemble qu'on peut trouver le soutien que nous n'avons plus. Plein de bonnes ondes positives pour vous malgré tout...

---

**Asus53 - 11/08/2022 à 23h06**

Bonsoir,

Je me reconnais dans vos témoignages, Je suis également à bout, je suis fatiguée mais tellement... Tous les jours je me lève et je n ai plus aucune motivation...

13 ans que je suis avec mon conjoint et j'en peux plus, je pleure quasi tous les jours... il boit tous les jours quasiment (6 jours sur 7 en général) des canettes de bières de 50cl. Il boit tant qu'il y a de l'alcool de disponible....

Sauf que quand il boit sa personnalité change, et le plus souvent c'est pas pour être gentil. Il passe son temps à critiquer et il est blessant. On arrête pas de se disputer et il se met à hurler.... donc je me tais car je prends des Ferme ta gueule en pleine face....

Il a pourtant repris le travail car il n'a jamais eu de situation stable, un taf qui lui plaît enfin mais la consommation d'alcool ne change pas il boit même plus vite donc soûl encore plus vite.

J'ai toujours du gérer mes enfants depuis qu'ils sont nés, des jumeaux de 11 ans aujourd'hui. Même quand il ne travaillait pas je devais les mettre en nourrice, garderie, il les gardait très peu...

Il ne fait quasi rien avec eux, il leur parle peu mais par contre pour leur dire ce qu'ils font mal ça il sait faire....

Ça fait bientôt 3 ans que j'ai perdu espoir et toute mon énergie, je vis mais effacée, il faut tout gérer travail, enfants, ménage, papier et un homme alcoolique qui laisse ses canettes à traîner partout....

Je ne comprends pas comment j'ai pu autant de fois lui pardonner tout ce qu'il a pu me dire comme critique et méchanceté, comment j'ai réussi à faire comme si le lendemain il ne s'était rien passé...

Aujourd'hui j'invite personne chez moi, la plupart de ma famille ne veut plus le voir car il crée des histoires à chaque fois qu'il est bourré et mes collègues j'ai tellement honte que je le fais passer pour un père bien et conjoint modèle....

Je suis tellement triste pour la vie que mène mes enfants, de leur avoir choisi ce père (mon père est alcoolique également). Je me suis toujours dit jamais je ne ferais vivre ça à mes enfants mais l'amour rend aveugle, j'étais jeune et voilà....

Aujourd'hui j'aimerais tellement qu'il arrête, j'aimerais avoir une vie normale et pas qu'il se foute de ma gueule quand je pleure... j'aimerais avoir une vie simple et sereine.

J'ai peur de le quitter car il va me faire la misère, je le sais car il sait être méchant et il va me faire du chantage avec les enfants, et j'ai peur qu'il ait la garde même un week-end sur 2 sauf qu'avec son alcoolisme il est en incapacité de s'occuper d'eux, ils pourraient même les mettre en danger... j'ai l'impression qu'en restant je les protège, et là je me dis que c'est vraiment terrible de dire ça..

Sans enfants je serais bien sûre déjà partie loin afin qu'il ne me trouve pas et que je puisse me retrouver...

J'arrive pas à trouver de solution, je le supplie d'arrêter chaque jour... mais il a pas envie d'arrêter, c'est pour lui un plaisir et je devrais me satisfaire qu'il travaille... seul chaque début de journée débute bien mais des que midi arrive ....

La vie est dure et compliquée, j'apprends chaque soirée... et parfois elles sont longues car je ne dors que quand lui s'est endormi....

J'espère réussir à le quitter un jour aussi, mais je repousse toujours...

Je suis tellement malheureuse... mais j'arrive pas à trouver le courage de partir.....

---

**Moderateur - 12/08/2022 à 10h31**

Bonjour Asus53,

Soyez la bienvenue dans ce forum. Votre message est très touchant et nous sommes tristes de vous savoir dans cette situation.

Comment vous dire, par des mots, le soulagement que cela sera pour vos enfants et vous de vous extraire de cette situation ? Vous n'aurez plus le poids de ses comportements sur les épaules.

Actuellement vous avez peur de représailles de sa part, vous avez peur qu'il ait la garde mais faites confiance à la Justice et à la police pour vous protéger si nécessaire. Prenez contact avec un avocat pour mettre sur pied un dossier béton. Faites constater votre épuisement psychologique par un médecin et d'ailleurs allez voir un médecin pour une aide.

Là vous n'en pouvez plus. Ce n'est pas normal que vous en veniez à pleurer tous les jours. Vous êtes face à un homme dénigrant et certainement très égoïste. Vos enfants voient le mauvais exemple et tous vous en souffrez. Alors prenez une décision pour vous sauver, pour vous sauvegarder. Soyez tendre et bienveillante avec vous-même en refusant de continuer à vous infliger cela.

Si vous ne le souhaitez pas pour plein de raisons ne culpabilisez pas non plus. Personne n'est à votre place et ne voit les choses comme vous les voyez. Dans ce cas je vous recommande au moins d'intégrer un groupe de parole pour conjoint de personnes alcooliques. L'association Al-Anon en propose en réel ou en distanciel et c'est gratuit. Voici son site : <https://al-anon-alateen.fr/> Cela vous permettra de ne plus vous sentir seule face à cette situation.

Et bien sûr continuez à parler ici. La communauté qui fréquente ce forum va très certainement vous soutenir.

N'hésitez pas à nous appeler aussi pour en parler de vive-voix : 0 980 980 930 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Prenez soin de vous, faites-en une priorité 😊

Courage, nous sommes à vos côtés et à votre disposition pour en parler et essayer de vous soutenir.

Bien cordialement,

le modérateur.

---



Bonjour Asus53 et à tous.

Je compatis à votre histoire comme jamais. On dirait la mienne....

Que c'est dur de vivre ça!!!

Il est vrai que le choix de quitter la personne est très difficile!!! On veut rester pour l'amour qui est là malgré tout, on veut rester en se pensant super-héros capable de régler la situation un jour, on veut rester pour maintenir en sécurité sa vie de famille, on veut rester pour des tas de choses..... Bref, c'est dur de sauter le pas....

Sauf que à côté de ça, lorsque l'on reste, on s'épuise, on ne vit plus que autour de cet alcool qui fout tout en l'air!!!! On finit par s'oublier soi-même, par s'effacer pour tenter d'éviter les conflits, on a la boule au ventre de rentrer chez soi en se demandant comment va être l'atmosphère du jour....

De mon côté ça fait 3 mois que j'ai réussi à me dire "cette fois c'est le coup de trop, cette fois je sauve ma peau et je pense à moi et à notre fille de 5ans et demi". ça a été difficile et ça l'est encore car on arrive à se sentir égoïste en se disant qu'on a laissé celui qu'on aime et que le risque est que son alcoolisme s'intensifie encore plus.... Demain notre fille part passer une semaine avec lui pour les vacances et j'aimerais déjà être la semaine d'après pour l'avoir récupérer et savoir qu'elle est en sécurité! C'est dur à dire tout ça car c'est un père super avec elle sauf que l'alcool est là et on a peur que la consommation l'amène à faire des conneries, à être sur les nerfs.....

A côté de ça on pèse le pour et le contre et je me dis que le quotidien devenait tellement invivable que ce n'était plus possible au quotidien. La maltraitance psychique était là car comme vous le dite on en arrivait à devoir "fermer notre gueule", laisser tout passer et subir tout le temps. Eux de leur côté oublie vite et ne se rend pas compte avec leur maladie sauf que nous on encaisse....

Aujourd'hui je ne sais toujours pas si j'ai fait le bon choix en partant. J'aurai aimé qu'il se reprenne en main devant ça mais c'est l'inverse qui semble se produire visiblement car il s'enfoncé... Hier j'ai pris contact avec l'hôpital dans lequel il a suivi sa cure il y a un an, peut-être aussi que je vais m'en vouloir d'avoir fait ça mais j'essai malgré tout de garder l'espoir qu'un jour il s'en sorte..... Malgré cette culpabilité de l'avoir abandonné je me sens malgré tout mieux, beaucoup moins angoissée, je peux à nouveau faire comme bon me semble sans avoir à calculer mes faits et gestes pour éviter le conflit qui au final sera là tout de même.

Je vous souhaite tout mon courage, je vous soutiens. Rien n'est simple mais l'important est de ne pas s'oublier!!!! Même pour vos enfants il est important qu'il retrouve une maman épanouie du mieux possibles et sereine pour les épauler et qu'eux-même se sentent bien aussi. E<ssayez pourquoi pas de partir quelques jours avec vos enfants, tester comment ça se passe et dialoguer si vous le pouvez encore énormément avec votre homme sur votre ressenti. Je vous souhaite de tout coeur qu'il réagisse et se prenne en main! Le parcours est long et semé d'embuches!!!! Pour moi les embuches étaient beaucoup trop lourdes à supporter.... Courage!

Je vous souhaite de passer un weekend le plus serein possible....

---