

RAS LE BOL

Par **jubINETTE** Posté le 27/12/2022 à 11h13

Ras le bol de l'alcoolisme de mon compagnon, je n'en peux plus! Ses promesses non tenues, ses mensonges, sa violence verbales, psychologique, ses dénigremnts, sa façon de me rendre responsable de son alcoolisme. Son agressivité, ses remarques, sa façon de se prendre pour un autre. Sa dégradation physique, mentale. Son mépris en vers moi. Ses tromperies pensant que son problème s'estompera ailleurs. Toutes ces nuits où il m'empêche de dormir. Sa manière de me rabaisser parce que lui se sent minable. Ses manipulations. Les insultes parce que je ne veux pas lui donner les clés de ma voiture quand il est ivre.

Ras le bol de ne pas réussir à me sortir de cette emprise, ras le bol d'être infectée par SON problème. De ne pas réussir à me protéger de lui, de sa maladie. Ras le bol de ne pas me respectée en tolérant l'intolérable. Honte de lui, de ne plus pouvoir rien faire d'autre dans la vie que de le regarde boire ses bières au sous-sol, lui faire à manger, lui raconter ce qu'il s'est passé car il ne se souvient de rien. Marre de ne pas réussir à prendre soin de moi comme je le mériterais.

Ras le bol qu'il se détruise et qu'il me détruise au passage

11 RÉPONSES

Benj95 - 27/12/2022 à 22h47

J'ai fait plusieurs Cure et à chaque fois J'ai replonger toute ma famille était sur le point d abandonner ça fait maintenant 4 ans que je me retrouve seul et malheureux. L alcool à complètement détruit ma vie... Je comprend votre souffrance je suis de tout coeur avec vous. Essayer peut être de lui proposer de faire des sortie ensemble ou bien sortir de son cocon familial avec une promesse de sa part de le faire sans alcool. Accepter sa maladie et essayer jusqu'au bout de l accompagner et d essayer de ' dédramatiser' . Ne surtout pas le menacer de quoi que se soit (pas évident du tout) et l'accompagner dans sa maladie à fond lui faire prendre conscience sans s acharnée sur lui car je pense que c'est de la que viens toute ces méchanceté , parfois moi je penser que c'était ma femme qui avais tord et que moi j'avais raison.C'est un long procéder si c'était à refaire je ne toucherais pas à une seul goutte de se poison courage !

Force2Courage - 28/12/2022 à 20h15

Bonjour,

J'aurai pu écrire exactement les mêmes mots que vous, je ne comprends que trop bien ce que vous vivez.

Prenez du temps pour vous, faites quelque chose pour vous seule, une activité plaisir, un moment de relâchement, une pause dans votre enfer. remettez de la distance vis à vis de ses émotions à lui. Gardez en tête que quand il vous insulte, quand il cherche à vous faire souffrir, en réalité c'est à lui qu'il veut faire mal, c'est contre lui et contre la vie qu'il est en colère et que vous n'y êtes pour rien. Ce sont des pieux conseils, même en sachant cela, leurs paroles parviennent quand même parfois à nous blesser, et dans tous les cas même si cela ne nous blesse pas cela nous épuise.

Et quand le vase est plein, choisissez un moment pour avoir une discussion avec lui, sans colère sans critique, juste en présentant votre état d'esprit, vos émotions, et surtout vos besoins. Avec le mien, cela le fait redescendre sur terre quelques temps et cela me laisse souffler un peu. Dans les cas où le bon moment n'est pas là parce que vraiment c'est la phase enfer, je laisse une lettre où je lui dis tout et je m'éloigne quelques temps. J'attends qu'il réagisse et je sais qu'en rentrant (je dis toujours quand je reviens) il sera en état pour une conversation. Sinon je repars.

N'attend pas que cela provoque le déclic, ce serait y mettre trop d'espoir. Espérez juste un sursaut, un répit, qu'il lève le pied pour que vous puissiez reprendre votre respiration.

Et si les répits ne sont plus au rendez-vous, alors questionnez-vous sérieusement sur la force qu'il vous reste encore et la nécessité de partir. Malgré toutes nos ressources, malgré tout notre amour, nos forces ne sont pas illimitées, ne vous noyez pas avec lui, et si vous avez des enfants, ne les laissez pas se noyer en vous regardant.

Bon courage

jubINETTE - 29/12/2022 à 09h24

J'ai proposé plusieurs fois différentes sorties mais le problème est toujours le même, il ne peut pas s'empêcher de boire et ça tourne au drame. Lui faire promettre de ne pas boire c'est peine perdu, il ne tient jamais ses promesses.

J' ai de plus en plus de mal à dédramatiser car son alcoolisme s'aggrave : il commence dès le réveil, jusqu'au couché, ramène même ses canettes dans la chambre. Et je crois même qu'il commence à boire au travail.

J'ai déjà voulu partir pour me protéger mais en très peu de temps il se met avec une autre fille et ça me ronge, je me sens trahit. Je me demande même comment il fait pour se trouver si vite quelqu'un avec ses problèmes d'alcool (bon ok ça ne dure jamais bien longtemps...)

Je ne comprends non plus ce qui le pousse à être méchant envers moi (insultes, violence psychologique, menaces physique) alors qu'à ce jour je suis la seule personne qui reste et qui le soutienne.

Je pense sincèrement à faire comme tout et partir, le laisser seul. Ce qui me retient c'est les aventures qu'il va avoir... Je sais que c'est naze de penser comme ça, mais c'est ce que je ressens

Bonjour Jubinette,

Vous dites ne pas comprendre ce qui le pousse à être méchant avec vous. C'est simple, c'est votre amour et votre espoir. Un alcoolique est très souvent une personne qui ressent une rage violente pour lui-même. Il se sent lâche, faible, du fait qu'il ne sait pas comment faire face autrement aux problèmes générateurs de l'alcoolisme, du fait qu'il ne sait pas maîtriser sa dépendance. Quand l'alcoolique est dans une phase d'aggravation il envoie des charges négatives autour de lui, un courant de haine puissant qui devrait être dirigé vers lui-même, mais il n'est pas capable de supporter ce jugement de lui-même alors il l'envoie vers les autres. Et comme vous êtes là, comme vous l'aimez alors que lui n'arrive pas à s'aimer, alors dans sa tête c'est de votre faute. Il dirige la haine vers vous. D'autant plus facilement qu'il a une part de colère qui est légitimement dirigée vers vous : vous n'êtes ce qu'il n'est pas, vous faites face aux problèmes avec courage. Cela provoque chez lui de la rancœur, de la jalousie et donc de la haine. Mais c'est aussi la raison pour laquelle il vous aime. Apprenez à faire tomber le masque. Montrez lui votre épuisement, exprimez vos peurs et vos doutes. Arrêtez de vouloir compenser en étant parfaite. Montrez lui que vous êtes aussi fragile et qu'il a un rôle à jouer pour vous épauler. Il a compris un nouveau jeu, un nouveau pouvoir : elle a peur de me perdre et quoi que je fasse elle revient. Travaillez à désamorcer cela. Plutôt que de le quitter si vous n'êtes pas certaine de tenir la séparation, éloigner vous psychologiquement de lui. Comme un masque à vos émotions. Quand il verra que ces piques ne font plus effet, qu'il ne vous atteint plus, vous cassez la "routine". Cela peut le faire réagir (en bien ou en mal malheureusement, cela peut amorcer aussi chez eux une phase violence physique).

Mon expérience, que ce soit mon enfance ou mon mariage, m'a appris qu'il faut casser le scénario qu'ils ont construit, changer les habitudes, les réactions pour passer sur un nouveau scénario qui est plus vivable pour la famille.

Pour ma part, j'ai passé une année entière à écrire dans un carnet toutes les crises, à décrire la crise moment par moment, et un jour en relisant, j'y ai vu le putain de scénario, toujours le même, les phrases sont différentes, les contextes sont différents, mais c'est comme si enfin de compte ça se passait toujours de la même manière, vous savez comme un scénario de film de Noël qui même si pas la même histoire se passe de la même façon, sauf que là ce sont les disputes alcoolisées, moins drôle. Que ce soit mon père ou mon mari, j'ai reconnu aussi des gestes et surtout des phrases qui indiquent "ça y est, nous y voilà, c'est parti pour un tour..." Quand on repère cela, il faut être sur ces gardes et agir selon les principes de la communication positive: aucune critique que des faits et mon ressenti. On peut aussi "s'échapper" sous un prétexte : promener le chien, lire une histoire aux enfants, faire le repassage (en général il viennent pas nous aider, lol)...

Je crois malheureusement qu'il ne faut pas espérer la sobriété de leur part, c'est des promesses vaines qui peuvent détruire. Par contre il faut mieux vivre avec ou partir.

J'espère que ma part d'expérience peut vous aider à trouver des astuces pour faire face. Si vous trouvez l'astuce pour partir, faites moi signe, celle-là je ne l'ai pas trouvée, ma mère non plus...

Bon courage

valjean_cosette - 29/12/2022 à 22h38

Bonjour.
Votre compagnon a un problème certainement en lien avec des traumatismes psychologiques vécus dans sa vie. Tant que ces traumatismes ne seront pas résolus par un psychiatre ou psychologue, il n'y aura pas de changement. Vous n'êtes pas psychiatre et vous n'y arriverez pas toute seule, en lui rappelant indirectement qu'il a des problèmes psychologiques non résolus.
Cela ne peut créer que de la colère en lui. Il ne connaît pas la solution pour s'en sortir et il est déjà en colère contre lui-même.
La finalité n'est pas que votre combat vous épuise et vous amène à prendre des antidépresseurs etc...
Si vous souffrez depuis trop longtemps, cherchez une nouvelle relation. Si votre compagnon trouve une autre femme rapidement, vous pouvez aussi le faire.
Bon courage

Molia - 30/12/2022 à 21h34

Bonjour Jubinette,
J'ai également l'impression que tu décris mon ras le bol.
En vous lisant toutes, je me dis qu'il n'y a pas d'issue possible.
Quel gâchis !

jubinette - 02/01/2023 à 08h23

Votre explication sur sa méchanceté m'aide à y voir plus clair dans son comportement. Cela ne veut pas pour autant dire que se soit tolérable et malgré tout c'est épuisant. J'essaie de ne pas montrer à quel point sa méchanceté ne me touche pas mais dans ce cas il en fait en core plus, me pousse plus à bout, puis je finis par exploser. C'est très pervers comme comportement je trouve.
Vous parlez aussi d'un jeu de pouvoir qu'il a sur moi, c'est exactement ça, j'ai parfois l'impression qu'il me tient psychologiquement en otage. Il a recommencé à envoyer des messages à son ex (du genre je pense à toi, bon courage, oublie pas ton petit goûter à 4h, bref bcp de bienveillance...), et ça me met hors de moi. En plus elle s'est fou de lui. Elle lui répond poliment mais ne rentre pas dans son jeu. Il a vraiment ce pouvoir sur moi je me rends jalouse avec elle et ne retourne la situation en disant que j'en fais trop.
Quand il parle il a en effet bcp de colère dans ses propos et de menaces, soit physique, soit de me quitter. C'est horrible d'entendre ce genre de propos au quotidien et je sais qu'il n'y a qu'une solution à ce problème : PARTIR. Pourtant même avec la solution sous les yeux il faut avoir le courage de la faire. Je n'aurais jamais pu imaginer à quel point il est compliqué de quitter une personne qui vous maltraite.

Verchel - 02/01/2023 à 10h37

Merci beaucoup pour vos témoignages et vos conseils. Je suis un homme et mon épouse est atteinte de cette putain de maladie. Vos histoires décrivent avec des mots ce que je vis et ce que je sens. Et ce sentiment de frustration et d'injustice quand on imagine les bons moments que l'on gaspille à regarder cette destruction et à entendre ces éternels reproches qui ne nous sont pas destinés mais que l'on prend en pleine gueule et qui blessent quand même profondément.

Je n'aurais jamais cru que lire le malheur des autres puisse reconforter.

Désolé, je n'ai pas la clef mais grâce à vous je me sens moins seul et je me suis compris par d'autres.

Je vous souhaite une bonne année, je vous souhaite de garder l'espoir, d'arriver à protéger nos enfants et beaucoup d'endurance, et quelques instants de bonheur.

Encore merci.

Bises

Bartimee - 03/01/2023 à 00h03

"Je n'aurais jamais cru que lire le malheur des autres puisse reconforter". Oh que oui... Je vous souris à tous à travers mon téléphone, et je vous souhaite une année 2023 la plus apaisée possible.

always - 08/01/2023 à 21h41

C'est vrai que c'est bien triste de lire les désespoirs de chacun et chacune mais très égoïstement je me sens moins seule. Vos témoignages sont à la fois rassurants et inquiétants.

Rassurant, parce que j'ai longtemps pensé que ce que je pensais vivre ou ressentir était propre à ma situation de couple.

Inquiétant parce que finalement nous sommes tous dans une impasse et malheureux de vivre un conjoint qu'on aime mais qui nous brise un peu plus chaque jour.

Bartimee - 14/01/2023 à 12h35

Bonjour à tous, bonjour Always,

"C'est malheureux de vivre avec un conjoint qui nous brise un peu plus chaque jour".

Non, il ne nous brisera pas. Il nous a choisis parce que nous sommes fortes, plus fortes que lui. Il nous aime et il nous déteste pour ça, il nous envie pour ça.

Nous savons que quand il nous agresse violemment, c'est à lui qu'il adresse toute cette haine. Nous devons le ressentir dans notre tête, dans notre corps. Et je sais, c'est dur parfois, on se fait avoir.

D'où la nécessité absolue de s'extraire, d'aller au cinéma, faire une rando, jouer avec les gosses, boire un thé avec une copine et rigoler. Moi, je vois aussi une psychiatre, une psychologue, un haptonomiste, je fais du yoga, de la méditation. Ça coûte cher, mais j'en ai besoin et ça vaut le coup.

Nous savons qu'il ne détruit personne d'autre que lui-même, que c'est son choix et que nous n'y pouvons rien.

Et si c'est vraiment insupportable, nous savons, dans le fond de nos cœurs, que nous serons mieux sans lui.
