

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BESOIN D'ÉCHANGER

Par **Portobello** Posté le 07/03/2023 à 11h59

Bonjour,

C'est difficile pour moi d'écrire ici. J'ai du faire seule pendant très longtemps mais je me sens aujourd'hui bien trop isolée, sans la force de pouvoir en parler à des proches.

Je vis en couple depuis de nombreuses années. L'alcool a fait son apparition insidieusement dans notre vie, chez mon mari. D'abord pendant un exercice professionnel difficile. Je ne l'ai pas tout de suite vu. Ou voulu peut-être. Ça s'est calmé pour revenir peu avant la naissance de notre fille puis au décès de son père. Il a alterné des phases de mieux et toujours rechuté.

Il n'accepte pas d'aide extérieure, il avait initié un contact mais n'a pas poursuivi. J'ai essayé d'être aidante, sans imposer tout en fixant mes limites. Je suis fatiguée aujourd'hui, à bout. J'ai lu des situations bien plus difficiles sur ce forum, je me sens faible en comparaison.

Mon mari n'est pas violent quand il boit mais il n'est plus lui-même, ne se rend pas compte du danger, de son propre état. Je l'ai déjà vu rentrer après un accrochage sans gravité ou suis arrivée à la maison le trouvant ivre alors qu'il gardait notre fille, bébé à l'époque, à qui il n'avait pas donné son goûter. Ça peut sembler bête. J'espère que non.

Hier, ma limite a été franchie. Il a cherché notre fille alors qu'il avait bu. Quand je suis rentrée, je l'ai tout de suite compris. Je savais qu'il ne servait à rien de lui parler. Ce matin, je lui ai dit. Mais ça sonne comme un "encore" et je n'arrive plus à croire à ses intentions quand bien même elles sont vraies. J'ai besoin d'un peu de force et d'espoir.

Je vis dans l'appréhension du jour suivant, du dîner entre amis, du passage à la maison, de l'événement irréparable. Le voir s'endormir tout habillé, je peux. Dormir avec l'odeur d'alcool dans notre chambre, je peux. Mais mettre en danger notre fille, ça m'est impossible.

J'ai toujours cru que les gens partaient face aux violences, sans me rendre compte que l'amour pouvait toujours être présent malgré tout. J'aime mon mari. Je ne veux pas le quitter. Mais je désespère de me dire que ce serait peut-être le seul moyen de protéger ma fille de la situation et de ses risques alors même que je l'aime. C'est ce qui m'a poussé à m'inscrire aujourd'hui.

Merci de m'avoir lue. J'avais besoin de poser mes sentiments.

4 RÉPONSES

Force2Courage - 07/03/2023 à 16h10

Bonjour,
Ta souffrance est légitime et surtout ne te sens pas coupable ou honteuse de l'exprimer. Nous savons tous les petits sacrifices de tous les jours que tu consens. Il n'est pas en état de discuter, pas grave, on parlera plus tard. Il n'est pas en état d'aller faire les courses, ben j'y vais, de toute façon il faut bien que quelqu'un y aille. Peur que la soirée entre amis se passe mal, ben on invite plus, comme ça plus de prise de tête.

Petit à petit, nous arrivons à tout faire à leur place, à ne plus compter sur eux, et eux se reposent de toutes leurs forces sur nous. Sincèrement, je ne connais personne qui à la longue ne se sentirait pas écrasé de responsabilité, nous perdons petit à petit nos droits pour n'assumer que nos devoirs et les leurs. La charge mentale est ahurissante.

Prends soin de toi, et récupère un peu de liberté dans ta vie. Pour cela, ne reste pas seule, parles en avec tes proches (que tu as probablement tenu à l'écart de ta vie pour éviter de présenter le problème). Tes proches peuvent veiller sur ta fille le temps d'une soirée entre copines, d'un ciné, d'une promenade... Prends soin de toi psychologiquement, n'acceptes pas de faire et subir sans rien dire. Je ne connais pas votre vis, mais très généralement l'étape suivante est la violence verbale, les mots qui font mal exprès pour nous culpabiliser et rejeter leur souffrance sur nous. C'est encore plus facile à s'installer que l'usure psychologique est là, comme si le terrain avait été préparé pour nous faire accepter ça par amour...

Si tu es prête, n'hésites pas et pars, reprends ta vie en main, vis pour de vrai, vis pour toi. N'attends pas que ça dégénère et que tu sois encore plus prisonnière de ton envie de l'aider. Ton mari semble être à un stade précoce d'alcoolisme, c'est lui qui a le pouvoir de décider de son avenir.

jubINETTE - 08/03/2023 à 17h51

Bonjour Portobello

Ce que tu décris est le début d'un long calvaire, celui de vivre avec l'alcoolique. C'est le début de TA fin à TOI. Mes mots sont peut-être durs mais, j'aimerais me tromper, là ce n'est que le début. J'ai vécu 14ans avec un alcoolique, un cela s'installe vraiment petit à petit, tu commences à accepter tout doucement certaines choses déjà intolérable sans t'en rendre compte.

"Le voir s'endormir tout habillé, je peux. Dormir avec l'odeur d'alcool dans notre chambre, je peux" : c'est déjà de trop. Je sais très bien que pour le moment tu ne le vois peut-être pas, mais c'est déjà de trop.

"Mon mari n'est pas violent quand il boit mais il n'est plus lui-même" : ça aussi c'est déjà de trop ! Il n'est pas violent mais, pour moi, rien que le fait d'y faire référence, d'y penser, c'est pas normal, c'est trop.

"J'ai toujours cru que les gens partaient face aux violences, sans me rendre compte que l'amour pouvait toujours être présent malgré tout" : lire des témoignages de femmes battues ou écouter des vidéos sur youtube m'a beaucoup aidé à comprendre pourquoi on reste malgré les violences. La violence s'installe insidieusement et peut très souvent mettre en état de sidération. Il est très difficile de le voir, se l'admettre puis de s'en sortir

Comme le dit Force2Courage, parle et n'est pas honte. Ose dire ce que tu vis, ne pense pas au jugements des gens. Parle, confie toi à des proches, sur ce forum mais ne reste surtout pas seule.

Tu as sûrement dit lire d'autres témoignages et je ne peux répéter ce que tout le monde dit PRENDS SOIN DE TOI ET TA FILLE AVANT TOUT, et je sais à quel point c'est facile à dire et compliqué à faire mais ça se fait. Tu es forte et courageuse de venir t'exprimer ici.

Garde ta force et ton énergie pour toi et ta fille.

De ce que j'ai pu voir de l'addiction à l'alcool, je compare ça souvent à quelqu'un qui est possédé, tu sais comme dans les film d'"orciste ! Certain trouveront peut être que je vais loin, mais c'est ma vision de la chose, cela te fera peut être réfléchir et tu trouvera toi aussi peut être ta comparaison...

Une chose qui m'a beaucoup aidé aussi c'est d'écrire sur un carnet tout ce qui se passait quand il était alcoolisé, et de me poser la question "et moi, qu'est ce que je ressens, qu'elles sont mes émotions face à tout ça,"

C'est à toi seule de prendre la décision de ce que tu veux, de ce que tu dois faire, tout comme lui seul prend la décision de boire. Mon expérience face à situation c'est que le conjoint de l'alcoolique fini par s'oublier, ne plus savoir qu'il est et perd son énergie.

C'est facile de dire de partir quand on ne vit pas la situation, cette décision, si tu la prend, doit venir du fond de toi.

Pense à toi, ta fille et votre avenir, car vous en avez un

Coquelicot - 08/03/2023 à 21h13

Bonjour Portobello,

Je te comprends et tu n'es pas seule.

Je vis exactement la même chose.

Pour notre fille de 2 ans, je vais également devoir prendre une décision radicale.

Il n'arrive pas à arrêter de boire.

Je n'arrive plus à lui pardonner.

Bonne chance

Lene - 15/03/2023 à 13h31

Je me retrouve également dans tout ce que vous dites!

Endormi dans le canapé en laissant notre fils d'un an et demi dans la cour, seul. Oublier les enfants à l'école, etc...

Cet état second quand il y a le manque, la honte vis à vis de l'entourage, etc...on accepte jusqu'à la fois de trop, quand la violence verbale donne un sentiment d'insécurité.

Il m'a fallu des mois pour partir, même si je sais que c'est une maladie (il boit en cachette, aux yeux de nos amis et de la famille il ne boit pas une goutte d'alcool), je suis partie.

C'est dur mais je ne regrette pas
