

## BESOIN DE PARLER

---

Par **DearFriend** Posté le 07/08/2023 à 00h04

Bonsoir,  
Après une soirée de vendredi catastrophique il avait juré qu'il ne boirait pas de week-end. Pourtant, aujourd'hui, à 16h, il est allé s'acheter une bouteille de vin qu'il a bu seul. Il a aussi acheté des bières, cachées dans son sac à dos qu'il sort une par une en me faisant croire que c'est toujours la même. Il a été odieux avec mon enfant. Deux fois il l'a fait pleurer ce soir. Et puis il a été odieux avec moi aussi, parce que je protège mon enfant. J'essaie de pas répliquer sinon c'est pire, après il tape et comme je me laisse pas faire c'est pas bon. Ça c'était calmé et puis il a de nouveau pété un câble dans le lit. Il m'insulte, il m'a foutue hors du lit et là pendant que je vous écris je suis en pleurs sur le canapé. Il est venu en me disant d'arrêter de faire semblant de pleurer. C'est pas vrai, je fais pas semblant je vous jure. C'est dur de vivre comme ça. J'ai personne à qui en parler parce que je sais qu'ils me diraient tous de partir et j'ai honte de rester. J'ai essayé de partir, j'arrive pas à aller jusqu'au bout. Dès qu'il se calme je retrouve un homme bien et j'ai l'impression que ça va aller mieux, mais en fait c'est pas vrai. Pourquoi c'est si dur de partir ? Je lui en veux tellement de nous faire subir tout ça. Il dit toujours que c'est ma faute. En plus c'est tellement dur de trouver un appartement, pourquoi j'ai pas réussi à aller au bout de ma démarche la dernière fois, pourquoi ? Je m'en veux tellement d'être tombée dans une telle relation. Pardonnez-moi si j'ai fait des fautes, j'écris sur le téléphone entre deux larmes.

### 14 RÉPONSES

---

**sankad** - 07/08/2023 à 11h34

Bonjour.. Je vous lis et j'ai l'impression d'avoir déjà vécu ça depuis des années.. Mon mari est alcoolique aussi et il boit en cachette.. Et comme vous je suis seule et je n'ai pas la force pour le quitter. Il boit moins qu'avant mais même 2 verres changent son comportement et c'est n'est pas le mari que j'aime. Du coup je suis devenue une autre personne.. Intolérante et méchante... Je ne sais pas quoi faire. Je pense qu'il doit avoir bcp de femme dans notre cas.. On arrive plus à savoir quoi faire. Je sais ma réponse ne vous aidera pas peut-être et je m'excuse.

**DearFriend** - 07/08/2023 à 16h49

Merci de m'avoir écoutée déjà

**Fleur2Lys** - 08/08/2023 à 12h13

Bonjour,

Il ne faut pas culpabiliser de ne pas réussir à partir. Nous ne sommes pas bêtes, nous savons quand quelque chose ne va pas. Néanmoins tout n'est pas tout blanc ou tout noir et c'est ce spectre de gris dans lequel on est qui rend les choses difficiles.

Si nous étions en capacité de dire stop, nous le ferions mais comme l'alcoolique est accro à sa bouteille et bien, nous, souvent, avons développé une relation de co-dépendance avec notre conjoint.

Actuellement vous n'êtes peut-être pas en capacité de partir mais peut-être pouvez-vous mettre en place des choses pour vous aider à aller mieux et vous donner la force de tourner la page le moment venu.

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide quand la situation nous échappe. Vous pouvez en parler à des proches de confiance. Vous pouvez vous adresser à des professionnels de santé (CSAPA, médecin traitant..). Vous pouvez également vous tourner vers des groupes de parole (via ce site ou les AI-Anons par exemple)

L'important est de ne pas se laisser abattre et prendre soin de soi. Ce n'est pas votre maladie. Occupez-vous de vous. Commencez petit si nécessaire. Reprenez doucement confiance en vous, vous vous retrouverez et puiserez des forces dans ce nouvel état d'esprit.

Bon courage !

**Miaa** - 08/08/2023 à 21h41

Bonjour Dear Friend quel âge avez vous sans indiscretion c'est votre enfant a vous deux ou uniquement le tien.. je vous souhaite du courage je me retrouve également face a cette casi même situation c'est a dire avec un alcoolique qui avant la naissance de ma première c'est a dire il y a deux ans maintenant il a fait sa première cure mais n'a pas était au bout cas bien évidemment gros fumeur également . Il disais que c'était des fou qu'il avais compris la leçon entre guillemets mais voilà qu'il c'est tenue correctement une année et voilà rebelote ! Sauf que Mr c'est de l'alcool "fort" vers lequel il se dirige c'est a dire vodka cognac rhum .. je n'en peu plus il part de la maison car je pète un câble sa va faire 8ans que sa dure je sature la avec mes enfants en bas âge ! Il fait la promesse de retourner.en cure mais encore une fois du blabla nous avons changé de région nous sommes a plus de 800km de ma famille je suis donc bien seule

à gérer mes filles avec un alcoolique avec qui je me prend la tête avec qui il me rabaisse m'insulte et le lendemain bah bien évidemment c'est fini faut pas en parler jusqu'à la prochaine fois ! Sa fait un peu plus de 1 mois ns avons rendu visite à ma famille je me suis retrouvée seule il était parti retrouver tout ces casos de bouteille j'avais tellement honte je lui ai dit si pas d'effort je rentre pas avec toi... Encore du blabla il a était chez le medecin certe qui lui a donner un médicament..mais addict au médicament s'il n'en a plus comm ce soir part exemple et bien dispute +++++ et voilà jss la comme une conne seule comme d'hab avec mes enfants et lui partie boire... Jusqu'à demain matin ou plus selon "sa motivation" il m'a fait croire à la cure jusqu'à dernier moment il ne veux pas y aller car je suis bien évidemment la source de son addiction c bien connu.. je suis épuisée je crois que je me suis éloigné de ma famille pour éviter qu'ils puissent assister à tout cela ou a ma tristesse bien caché !

Bon courage à toi à nous ! Je suis désemparée..

Après avoir envoyer des SMS ou je me suis lâché je suis fatiguée enfants au dodo mais tjrs des tracas dans la tête ...

---

**DearFriend - 11/08/2023 à 16h06**

Merci pour vos réponses.

Miaa le mien aimerait que nous partions loin afin de prendre un nouveau départ, mais je refuse de tout quitter pour lui car je n'ai pas confiance malheureusement. Déjà que je me sens seule ici malgré mes proches, ça sera forcément pire loin de tous.

Il avait aussi des cachets mais ne les prenait pas. Tout est ma faute qu'il dit. Qu'il ait une émotion positive ou négative, tout est prétexte à boire. Il est devenu tellement pessimiste. Le soir quand je rentre du travail il me saute dessus et me décharge toute sa rancœur contre le monde actuel et la société dans laquelle on vit. Je n'ai même pas le temps de me poser de la journée, j'enchaîne sur les corvées de la maison et il faut que je l'écoute. Si je ne le fais pas, ou que j'exprime mon besoin de faire moi aussi une coupure, il s'énerve. Et plus la soirée avance, plus il boit, et plus il devient extrême. Si je m'occupe des enfants il est jaloux. Mais quand il a décidé qu'il voulait être seul il me reproche d'être toujours là, qu'on se voit trop.

Du coup j'ai beaucoup de mal à me sentir chez moi dans notre maison. Si je rentre plus tôt il fait la tête. Si je télétravaille il fait la tête. Je ne suis jamais sereine. Je ne sais plus ce que je dois penser, ni ce que je dois faire pour que ça aille.

Même les jours où ça va bien entre nous je ne suis pas vraiment heureuse. Quand je vois les autres couples dans la rue, qui ont des gestes tendres, j'ai envie de pleurer.

Je n'arrive pas à prendre la décision de rester ou partir. On dirait que j'attends que le ciel me tombe sur la tête. C'est pas moi pourtant, d'habitude je suis une fonceuse. J'ai honte d'être si faible alors que je me suis toujours cru forte. En plus c'est tellement compliqué de se reloger, il faut encore tout recommencer. Je trouve ça pas juste que ce soit à moi et les enfants de partir. Et pourtant je sais même plus si je l'aime ou non, tout s'embrouille dans ma tête.

---

**buisson - 13/08/2023 à 19h32**

Bonjour,

C'est vrai que l'on se sens dans une impasse. On l'aime, on souhaite qu'il guérisse, que la vie de famille redevienne harmonieuse. Mais cette maladie nous fait vivre un enfer à nous, aux enfants. On s'épuise à tout gérer.

On se pose la question partir ou pas. Mais comment partir ? Où aller ? Comment payer un logement ? On ne sent seul. Le monde médical ne nous prend pas en considération. En 3 cures, personne n'a pris de mes nouvelles ni de mes enfants pour savoir comment on allait.

On se sent comme un petit soldat dans une grande bataille. Perdu, apeuré. On cherche des moyens de s'en sortir mais comment faire pour divorcer, déménager quand son conjoint n'entend rien, ne veut pas et dans le déni ?

Pour moi ça a été une longue bataille. J'y suis arrivée. J'ai un toit et mes enfants avec moi loin de cette maladie.

Même si j'ai encore beaucoup de tristesse et de peine en moi, je suis heureuse que l'alcool ne dicte plus mon quotidien, de vivre une vie plus calme et plus agréable. Donner un cadre serein à mes enfants, qu'ils grandissent en sécurité, c'est le plus important pour moi.

Voici les conseils que je peux donner. S'entourer de proches, d'amis pour aller mieux psychologiquement, s'épauler sur eux en cas de besoin (garder les enfants, passer 1 nuit chez eux). Chercher de l'aide et des réponses aux questions administratives (divorce, logement...). On peut commencer par l'assistante sociale du secteur, de l'école, du travail. Il y a les cidff (centre informations des droits des femmes et famille) où l'on peut avoir des conseils juridiques, un avocat à qui parler.

C'est un chemin compliqué mais il y a une issue. Je vous souhaite beaucoup de courage et de forces.

C'est possible d'voir une autre vie. On le mérite et nos enfants aussi.

---

**Nicolascosto - 16/08/2023 à 08h27**

Bonjour à tous moi c'est Nicolas j'ai le Mêmes problèmes avec ma compagne c'est bien sûr moi qui bois trop je m'en suis bien rendu compte sur la matière et beaucoup de problèmes bagarre garde à vue et J'en passe maintenant on a chacun notre appartement on se voit une semaine sur de mais il faut Continuer à se faire suivre et faire de gros efforts pour moi et le bien de ma Cherie J'en suis conscient trop perdu de choses en l'espace de deux ans Notamment avec un an de prison L'alcool a détruit il vaut mieux pas que je commence à boire un coup parce qu'après malheureusement je ne sais plus m'arrêter Maintenant si je veux boire un coup avec un collègue c'est a la maison est sans ma copine je ne veux pas lui faire subir les états du monde

---

**DearFriend - 16/08/2023 à 10h35**

Merci pour vos témoignages, votre aide. Et merci Nicolascosto pour votre franchise. J'aimerais que pon conjoint ait la même lucidité que vous...

---

**Melimelo2023 - 21/08/2023 à 17h36**

Bonjour. Je vis la même situation. Mon compagnon est alcoolique. Le matin, il est bien, l'après-midi et le soir (quand il y arrive), c'est catastrophique. Je reste dans cette situation car nous avons beaucoup de problèmes financiers. Si j'étais riche, je serais déjà partie depuis longtemps. Je vis l'enfer, j'ai même perdu la garde de mes 4 enfants suite à son alcoolisme. Il promet toujours qu'il va faire un effort mais rien ne change jamais. Je ne sais pas quoi vous dire, il n'y a rien qui pourra nous consoler si non avoir la force de partir. Mais comment faire??? Je suis perdue comme vous. Je n'ose même pas à en parler à ma famille. Et vous, avez-vous des amis, de la famille qui pourrait vous aider? Courage, je pense fort à vous.

---

**Miaa - 24/08/2023 à 23h47**

Méli-mélo2023 bon courage à toi également et franchement essaye de passer le cap pour en parler à un membre de ta famille ...plus facile à dire qu'à faire bien évidemment..moi la première j'essaie d'épargner ma famille .. jme suis déjà confié à son frère ou sa soeur cousin mais tous en on rien à foutre concrètement ils ce voient rarement on va dire de plus avec notre déménagement mais leurs réponse c'est ah ouai c'est pas bien ta vu comment il te parle moi je pourrais pas réfléchir et basta super l'appel à l'aide ..à l'heure où je vous parle il c'est défoncé en retournant dans notre région le vendredi et samedi ivre de ouf a prendre la route tout en insulte le retour était super ! Et la bah une semaine après pour faire genre j'ai espacé ma consommation d'alcool "LOL" il c'est pris un pack de 6 bières les plus fortes sinon c'est pas marrant et là depuis 23h il a attendu qu'on soit couché avec les enfants pour ce barrer ... ??????????J'en ai tellement marre depuis notre retour je le calcule à peine j'hésite sérieusement à en parler à ma famille quitte à retourner chez mes parents j'en peu plus là je suis tellement triste j'ai tellement essayé de l'aider à TOUT récupérer ces deux filles ces papiers sauver son cul quand il aller pas au travail bref tout gérer je baisse les bras avec nos deux enfants en bas âges !

---

**Melimelo2023 - 26/08/2023 à 10h57**

Si je peux me permettre, tu as peut être la chance de pouvoir retourner chez tes parents. Je n'hésiterais pas s'ils sont ouverts à la compréhension. Perso, je n'ai pas cette chance. Ne baisse pas les bras. Je suis belge. Il doit avoir des centres d'écoute pour famille d'alcooliques. En Belgique, il y en a. J'ai décidé d'y participer. Tiens-nous au courant.

---

**McVries - 27/08/2023 à 16h47**

Bonjour,

Votre témoignage me touche beaucoup.

J'ai 29 ans, je suis une femme alcoolique et mes parents ont beaucoup souffert de ma maladie.

J'ai fait une cure de deux mois et suis actuellement suivie en hôpital de jour; cela va beaucoup mieux, je suis plus "civilisée" bien que je reconsomme encore parfois. J'espère ne pas avoir besoin d'une autre cure et me diriger pour cette rentrée vers des études d'infirmière.

L'une des choses les plus difficiles est d'admettre sa maladie. Il semblerait que votre conjoint ne veuille pas reconnaître la sienne. Dans ce cas il ne vous reste qu'à partir afin d'assurer votre sécurité et celle de votre enfant. On vous a conseillé le CSAPA; vous pouvez également vous adresser à un Centre Médico-Psychologique où vous rencontrerez des professionnels de santé et une assistante sociale.

Un alcoolique qui ne veut pas se soigner est invivable et dangereux. C'est dur, mais vrai.

Je vous souhaite tout le courage possible

---

**Miaa - 30/08/2023 à 22h41**

Merci beaucoup à tous pour vos retours ! Ici triste réalité encore et toujours je vais sûrement partir avec mes enfants une semaine chez mes parents histoires de voir où de je sais pas tourner en rond ?????????? lui me jette la réflexion ds la tronche que je suis fautive bien sûr et que toutes nos prises de tête également ... Et genre il veut réfléchir il est "marrant" d'inverser les rôles et vouloir me faire culpabiliser bref toujours la même musique.. bonne soirée à vous tous et bon courage et ou Merci d'être à l'écoute

---

**EmelineP - 06/02/2024 à 02h01**

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisons tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien-être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuise. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---