

COMPLÈTEMENT PERDUE

Par **Kat40** Posté le 27/09/2023 à 22h27

Bonsoir,

Après près de 17 ans de vie commune avec mon conjoint alcoolique, une séparation s'est imposée, temporaire ou définitive, je ne sais pas. Je suis perdue, je n'arrive plus à prendre de décision ferme, je me sens vide.

L'alcool a toujours été présent dans notre vie, de façon festive à la base. Mais les années passant, je me suis aperçue que mon conjoint buvait souvent seul, en présence des enfants. Et quand je rentre du travail, le tableau n'est pas beau: difficultés d'élocution, regard vitreux, instabilité, perte de patience... et de mon côté, sentiment d'insécurité pour mes enfants, un dégoût de mon conjoint qui s'installe, et pas l'envie de communiquer.

Les enfants ont grandi dans cet environnement, pour eux l'apéro, c'est tous les jours! En grandissant, ils ont pris conscience du problème de leur père, à tel point que même eux lui disait qu'il buvait trop, qu'il se servait des doses trop grandes, etc. Ils ont à présent presque 12 ans et 15 ans. Les regards désespérés qu'ils me lançaient quand je rentrais du travail un soir où leur père avait trop bu!!! Mon grand m'a même reproché de ne rien faire, de ne rien lui dire. Alors que si!

A plusieurs reprises je l'ai mis en garde sur son addiction, sur le fait que c'était en train de détruire tout, la famille, mon amour pour lui. A chaque fois il me promettait de calmer le jeu, de faire attention à ses doses, de ne plus boire seul en présence des enfants. Je l'ai cru, je suis restée, et j'ai ramassé à chaque rechute ma claque dans la gueule (image, car il n'a jamais été violent physiquement). À chaque fois je pensais que c'était la bonne, qu'il ne pouvait pas me dire qu'il avait bien pris conscience du problème sans mettre en place un travail solide de reconstruction. Eh ben si! Et rebelote, et moi patatras, je me recasse la gueule...

Depuis plusieurs mois, (années ?), j'avais pris de la distance, mon désir pour lui s'est réduit, comme mon amour, que je vois piétiné et maltraité pour ces luttes incessantes sans résultats. Bien évidemment, il me reproche cette distance physique, pense que j'ai quelqu'un d'autre, s'apitoye sur son sort quand il a trop bu, devient parano...

Nous avons récemment eu une longue discussion, posée, sur tout ça, à cœur ouvert. C'était agréable de pouvoir se parler à nouveau de façon libre. Je pensais que suite à ça, ça changerait. Il m'avait dit qu'il allait prendre contact avec le service d'addictologie pour avoir des conseils, se faire suivre... il ne l'a jamais fait.

Ce qui me fait mal, c'est tous ces mensonges, car ces derniers temps, Il en était arrivé à me mentir sur les doses qu'il buvait, leur fréquence, à planquer des bouteilles à l'extérieur...

Jusqu'au soir de trop, il y a un peu plus de 2 semaines, quand mon plus jeune fils m'appelle à 20h (je finissais tout juste le travail, infirmière libérale) pour me dire "maman, quand est-ce que tu rentres? Papa est encore bourré, on n'a pas mangé et on a école demain "

Ça a été comme un coup de poing dans le ventre, un sentiment d'urgence absolue pour la survie de mes enfants, de moi-même.

En rentrant, je lui ai seulement dit "c'est terminé, je n'en peux plus, je ne veux plus te voir"

Ça a été un déclic pour lui. Durant une semaine, nous avons fait chambre à part. Il s'est pris en main, va toutes les semaines à un

groupe de parole, a pris conscience des dégâts que son comportement avait engendré, et entamé un chemin de reconstruction.

Je l'admire pour tout ce qu'il a mis en place en très peu de temps pour lui, pour nous, pour la famille. Seulement moi, je suis au bout, épuisée, sans savoir par quel bout me prendre pour avancer. Pour lui, il a suffit d'une décision, et hop! Il arrête de boire, en y mettant tout de même des nuances: il se voit capable de boire juste un verre de vin en soirée, que si c'est du bon, pour goûter, ou boire UNE bière devant un match avec des potes. Son gros souci étant la non limite...

On s'est dit qu'on allait essayer de se retrouver, de se recharmer, mais je n'y arrive pas, les images que j'ai de lui ne sont pas belles...

J'ai beaucoup d'affection pour lui, mais j'ai l'impression que mon amour pour lui est tellement ratatiné qu'il ne pourra pas se regonfler...

Et puis, il y a eu un match, il y a quelques jours. Il a invité le voisin, qui ne boit pas ou très peu, à venir le regarder. Sauf que pour une fois, celui-ci a ramené des bières (il a fini par savoir à qui il avait affaire). Et mon conjoint en a bu une. De nouveau, coup de poing au ventre, car je ne m'attendais pas à ce que ce moment arrive si tôt après ses prises de décision et sa reprise en main.

Mais lui ne voit pas le problème, il s'en est tenu à ce qu'il a décidé, une seule bière.

Sauf que j'ai le sentiment que ma vie ne va être que peur de la rechute, flicage, et je n'ai plus l'énergie pour ça.

Il voudrait que j'avance plus vite dans ma reconstruction, mais j'ai beau lui expliquer que pour moi, ce sont des années de luttes, de déception, d'humiliation, de honte que je dois travailler, il voudrait que je sois encore là, douce et accueillante, je n'y arrive plus.

Nous avons décidé, dimanche, d'une séparation temporaire, le temps que je puisse y voir plus clair sur mon amour pour lui et ma capacité à l'aimer à nouveau pour ce qu'il devient, d'après lui: un nouvel homme.

J'avoue être complètement perdue. Nous avons bien expliqué la situation aux enfants, qui sont très peinés de voir leur père partir de la maison...

Je ne sais plus quoi faire, et ai l'impression de ne pas avancer dans mes réflexions, dans mon cheminement.

Auriez-vous des conseils, des astuces, svp?

Merci d'avance

8 RÉPONSES

KaYa1785 - 01/10/2023 à 02h39

Bonjour ou bonsoir selon l'heure à laquelle vous lisez ses lignes,

Je ne suis pas une experte sur l'alcoolisme mais pour pouvoir connaître deux alcooliques (mes parents) je connais le sentiment donc vous parler. L'espoir. L'espoir qu'un jour votre propre dans votre cas votre conjoint, se restreigne, contrôle son addiction. Le sentiment de déception qui s'en suit, lorsqu'il craque. Un cercle vicieux car votre espoir vous redonne envie d'essayer puis la déception vous donne

envie de tout arrêter.

Je me suis beaucoup renseigné ces dernières années sur les comportements addictifs (peu importe lequel) au-delà de la dépendance physique à l'addiction, il y a aussi la dépendance de l'habitude. Votre conjoint ne ressent peut-être pas le besoin de boire (lié au manque physique donc) mais peut être le besoin (par l'habitude de boire). Je suppose qu'il serait intéressant de comprendre le mécanisme derrière ce geste... Car vous savez, même lorsque l'on cherche à soigner une addiction, on ne la soigne pas véritablement si on ne comprend pas pourquoi la personne a cette addiction. Je m'explique.

En règle générale, il existe une raison à ce comportement : on cherche à combler un besoin, un manque, à provoquer un sentiment. Bref, soigner l'addiction ce n'est que soigner les symptômes de la maladie. Il faut en chercher la cause : un traumatisme par exemple. Sans cela, votre conjoint n'arrivera jamais à se soigner correctement.

J'ai un exemple très simple : ma mère a commencé à boire avant mon père.

Ma mère a cherché à combler un besoin affectif et à soigner ses traumatismes d'enfance.

Par mimétisme, mon père, en commençant à boire comme sa compagne, a cherché à se rapprocher d'elle mais aussi à soigner le manque de sa partenaire. Aujourd'hui, la seule chose qui les lie, c'est l'alcool. Sans cela, ils se seraient déjà séparés.

Chercher la cause de l'addiction de votre conjoint est je pense la meilleure chose à faire.

Peut être que vous pourriez lui parler d'une éventuelle thérapie.

Kat40 - 03/10/2023 à 23h03

Bonsoir KaYa1785,

Merci beaucoup pour votre message, je désespérais d'avoir un retour ...

Je pense aussi que pour pouvoir consolider l'arrêt d'une addiction, il est primordial d'en trouver l'origine.

J'en ai parlé à mon conjoint dimanche, mais il ne cherche pas ces réponses là pour le moment, trouve suffisamment de matière à réflexion lors de ses groupes de parole.

Par contre, nous avons pris un rdv pour une thérapie de couple, afin de nous aider à reconstruire qqch...

Ucoub - 04/10/2023 à 03h05

Bonjour,

Je suis dans la même situation que vous. J'ai un mari malade de l'alcool depuis toujours. Je ressens les mêmes choses que vous.

C'est très long et je suis épuisée. Il avance dans tout doucement mais les rechutes sont récurrentes.

Je passe par toutes les émotions pour le faire réagir. Je suis en colère, j'ai peur, j'essaie d'être empathique, de le comprendre. Je le menace de le quitter, je le surveille, je pleure. Il a consulté des médecins traitants, depuis un an une psychologue qui est malheureusement partie.

J'ai vu avec lui une médiatrice et récemment j'ai consulté une psychologue pour quelques séances.

J'ai décidé depuis cette année d'en parler à mes enfants, de leur expliquer. Je n'ai pas bien fait, c'était sur le coup de la colère. J'ai crevé l'abcès trop brutalement.

J'ai compris tard, bien trop tard je pense que personne ne m'a soutenu, ni même mes enfants. Et c'est resté longtemps un tabou, une honte.

Je vis avec une personne pour qui la maladie a des retentissements importants sur l'entourage. Mes enfants ont été témoins de disputes, j'ai aussi enfoncé mon mari lorsque j'étais en colère.

Un jour, je suis allée trop loin dans les paroles car j'en avais marre de le voir boire et surtout que j'avais peur pour lui. Le soir, il m'a dit qu'il n'avait pas accepté de recevoir autant de méchanceté et d'être rabaisé. Il m'a dit qu'il avait préféré rester avec un ami de longue date qui ne le jugeait pas et qui le soutenait. Il m'a expliqué que je ne voyais pas les efforts qu'il faisait.

Maintenant, c'était de ma faute et je culpabilise.

Grosse prise de conscience de ma part et grosse colère. Contre lui, contre moi, contre cette maladie.

Je pense qu'il faut que je me fasse aider, j'ai besoin de soutien, j'ai besoin d'être comprise, de comprendre aussi.

J'ai pris rdv avec le csapa dans deux jours.

La semaine prochaine, je vais participer à une réunion avec les Al-Anon en visio.

Je veux qu'on m'aide à ne plus penser à l'alcoolisme de mon mari, je ne veux plus l'aider. Je veux avant tout réussir à penser à moi.

Tournesol999 - 06/10/2023 à 12h30

Bonjour,

En lisant vos témoignages, je retrouve tellement de similitudes avec ma vie.

Je vis avec mon mari depuis plus de 20 ans. Mon premier amour. J'ai tout construit avec lui trois enfants, une belle maison, une belle vie en fait.

Mais il y a un côté sombre, la consommation d'alcool de plus en plus importante au fil des années. Des traumas d'enfance qui surgissent et font exploser notre équilibre.

Je dirais que ça fait un peu plus de 15 ans que je lui dis qu'il boit trop. Et la violence s'est installée petit à petit, surtout verbal jamais sur moi directement mais des comportements excessifs qui amènent la peur, le stress, l'angoisse.

Il a essayé d'arrêter une cure, une abstinence dans un peu moins d'un an et une rechute. Une consommation régulière de nouveau, des excès de Nouveau, du stress, des angoisses. Les enfants grandissent et comprennent. La situation est triste en colère ne comprennent pas. Ils ne comprennent pas pourquoi leur papa boit. Je ne sais plus quoi leur répondre, car moi non plus, je ne comprends pas, j'ai espéré, j'ai accompagné, j'ai soutenu. J'ai essayé de trouver des solutions, d'être là, mais je suis fatigué, épuisé. Je suis pleine de traumatismes d'angoisse. Comment va se passer la journée. Comment va-t-il être ce soir. Comment va se passer la soirée?

Je rentre, je sens l'hiver, je regarde ses yeux.

J'observe son comportement sa façon de parler. C'est insupportable. Il est conscient de sa maladie. Il essaie de mettre des choses en place d'aller voir des gens mais il n'applique pas ce qu'on lui dit. Je ne sais plus quoi faire continuer d'espérer? Tout arrêté pour me protéger et protéger les enfants. Mais ça encore c'est facile à dire comment partir avec trois enfants, une maison

Bref, c'est la première fois que j'écris sur ce forum, mais je crois que j'en avais besoin.

Je n'apporte pas vraiment de solution car j'en ai pas vraiment. Mais je vous envoie tout mon soutien. Vous êtes tous très courageuse car il faut le dire il en faut du courage pour supporter tout ça.

Kat40 - 08/10/2023 à 22h38

Bonsoir,
Pardon à Ucoub, à qui j'avais cru répondre, et je me suis aperçue que mon message n'était pas parti, j'en suis désolée.
Merci pour votre témoignage. Je comprends complètement votre désarroi, votre colère et votre épuisement. Comme me l'a dit une amie récemment, vous avez été une béquille pour votre mari pendant de longues années, vous l'avez supporté dans ses moments de faiblesse, tant bien que mal, et ça n'a pas été suffisamment. Mais vous n'avez rien à vous reprocher, vous avez fait ce que vous pouviez. Vous aussi avez besoin d'une béquille sur laquelle vous reposer, et votre mari ne l'est pas. Vous avez bien fait de faire appel à un organisme extérieur spécialisé, je pense pour vous aider à comprendre et à prendre soin de vous.
Vos enfants comprendront sans doute aussi avec le temps, même si vous avez eu des paroles maladroitement. Ne peuvent-ils pas participer à vos rdv csapa ou discussions al-anon? Peut-être que cela les aiderait à comprendre eux aussi et à accepter, voire pardonner vos propos? Courage à vous! Vous méritez tout autant que lui du soutien et de l'aide..
De mon côté, nous essayons d'avancer. Mon conjoint me manque et je le lui ai dit. Mais malgré tout, j'ai la peur chevillée à l'esprit... peur que si j'accepte de le laisser revenir à la maison, je sois dans le flicage et dans la trouille que ça recommence... invivable...
Et s'il va trop loin dans sa consommation, dois-je intervenir ? Quand?
Je me fais des nœuds au cerveau à penser à tout ça... malheureusement pour moi, le thérapeute avec qui je voudrais commencer une thérapie personnelle ne pourra me recevoir qu'en novembre ! Je n'ai pas osé passer le pas d'un Csapa pour avoir du soutien... peu de gens savent autour de moi, mes parents et mes amies proches, c'est tout. La honte perdure, et je ne veux pas non plus entacher l'image de mon conjoint chez les autres copains ou entourage... et c'est d'autant plus compliqué que lui-même n'arrive pas à le dire, même à ses amis proches, ses amis d'enfance... j'ai peur que le fait qu'il n'accepte pas de l'annoncer l'empêche à un moment d'avancer sereinement, voire même lui fasse faire marche arrière et retomber dans ses travers...

Merci à vous aussi Tournesol999 pour votre témoignage, qui, effectivement, me parle beaucoup. La question matérielle est un frein indéniable quand une famille, des enfants sont en jeu. Mais il ne faut pas non plus que ce soit la raison de votre malheur. Peut-être aller chez des amis un temps, ou de la famille ? Pour engager un dé clic...
Et quelque soit l'âge des enfants, il faut, je pense, leur expliquer la situation, vos ressentis, sans dénigrer leur papa.

Quand je lis tous vos témoignages, ça me rend plus forte d'un côté parce que je sais que je ne suis pas seule dans ma situation, et d'un autre côté, ça me terrorise de voir que vos conjoints s'en sortent un temps puis replongent! C'est ma hantise, et je ne suis pas sûre de pouvoir le supporter encore. C'est quelque chose qu'il va falloir que j'aborde lors de notre 1ère séance de thérapie de couple demain, je pense. Je sais que je voudrais reconstruire une vie meilleure avec mon conjoint, mais cette épée de Damocles au-dessus de moi est épuisante!

Ucoub - 14/10/2023 à 02h05

Bonjour Tournesol et Kat,

Je suis vraiment triste. Je suis à l'hôpital et j'ai du y entrer pour une opération.
J'ai du laissé mes enfants à mon conjoint qui m'avait promis de faire attention. nous sommes vraiment trop éloignés de mes parents. Des le premier soir de mon hospitalisation, il s'est mis à boire. Les enfants m'ont appelé pour me dire que leur père ne s'occupait pas d'eux.
Et il me reproche que tout se passait bien et que j'exagère.
La dernière fois je lui ai demandé pourquoi il ne buvait pas quand j'étais là, il m'a dit que c'était plus facile quand j'étais là.
Il me reproche un tas de trucs et j'ai fait de des efforts.
Il m'avait promis de faire attention pendant que je serais partie de faire hospitalisée.
A chaque fois, je lui pardonne.
J'aimerais tant avoir le courage de le quitter. La question financière est aussi un frein énorme.
bon courage à toutes les deux

Kat40 - 16/10/2023 à 16h57

Bonjour Ucoub,
Je vous soutiens du fond du cœur, même si çane changera sans doute rien à ce que vous vivez... J'imagine tout à fait ce cocktail de sentiments que vous devez éprouver dans cette situation : un mélange de tristesse, de colère et d'angoisse pour vos enfants... N'y a-t-il pas quelqu'un qui pourrait prendre le relais le temps de votre hospitalisation ?
Lui avez-vous dit ce que vous ressentiez ? L'importance de l'impact de son comportement sur vos enfants, votre vie, votre famille?
Peut-être un ami pourrait lui faire entendre ça, si vos paroles ne sont pas suffisantes au dé clic ? Parfois, quand les mots sont dits par une tierce personne, cela est curieusement plus audible...
Courage à vous!
De mon côté, ça avance. Nous avons eu 2 rdv de thérapie de couple, aujourd'hui et de la semaine dernière. Ça nous aide. Mon conjoint est revenu à la maison, et nous essayons concrètement de nous re-découvrir, sans oublier non plus le passé. Il ne boit plus seul, et pour le moment arrive à s'arrêter à un verre occasionnellement. Il dit ne pas avoir envie de plus. Je veux le croire et lui refaire confiance, même si je suis encore dans la crainte de la rechute.
Soyez forte Ucoub, ne désespérez pas, mais ne vous usez pas non plus! Plein de courage

san22 - 18/10/2023 à 13h42

bonjour,
oui il faut beaucoup de courage pour continuer à vivre auprès d'une personne alcoolique!
j'ai 3 enfants, qui ont maintenant entre 11 et 21 ans. cela fait des années que mon mari à cette addiction. il y a environ 6 ans suite à de grosses alcoolisations, il a reconnu son problème, a accepté de se faire aider, a suivi des cures. il y a eu des périodes pendant lesquelles il a cessé de consommer, et rechutesss.
bref je n'y crois plus, en plus il dit que si il consomme c'est parce que je suis trop directive et que nos enfants sont repp fainéants, jamais de sa faute, mais de celle des autres.
cette maladie est terrible. en fait il est allé voir plusieurs spécialistes(addictologue, Spy,..), mais je m'aperçois que des que les personnes

cernent un peu son personnage, il fuit en allant voir un autre spécialiste.

nous avons déjà fait 2 fois des breaks de qq semaines durant lesquels il est allé vivre ailleurs, il revenait avec plein de promesses... et rechutes.

cet été j'en ai eu plus que marre, et les enfants aussi. je lui ai dit pour la x ème fois que c'était terminé entre nous que je n'en pouvait plus, mais là j'ai fait des démarches, caf... et j'ai consulté un avocat pour un divorce.

a ce jour il a pris un appartement car c'était invivable à la maison , alcoolisations à répétition, toujours en cachette, avec conduite en état d'ivresse avec les enfants dans la voiture...

bref, je suis pommée, je n'ai plus confiance en lui, je suis épuisée, mais malgré tout je crois avoir encore des sentiments pour lui, c'est tres difficile.

je culpabilise de l'abandonner pour une maladie alors que l'on abandonne pas son conjoint si est malade d'un cancer ou autre! mais là je suis à bout, et je n'y crois plus. mes enfants lui en veulent beaucoup, ne souhaitent plus le voir, ils m'ont dit plusieurs fois que je ne devais plus accepter de telles choses, et que sinon, ils allaient aller chez mes parents ou mes beaux parents.

malgré tout, je n'arrive pas à me résigner à divorcer, j'ai peur. peur de me retrouver seule, peur du côté financier, ... bref je suis pommée

je crois que nous avons toutes nos histoires et nos peurs, mais nous savons qu'accepter de continuer avec une personne dépendante risque de nous affaiblir encore plus car nous acceptons des choses inacceptables juste par peur.

courage à toutes
