

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

---

Par **Unefille59** Posté le 02/11/2023 à 05h31

Bonjour,  
Mon conjoint boit et à toujours bu. Il arrive parfois par s'y empêcher de boire pendant qq jours et il a réussi quelques semaines.

Ma peur bleue est lorsqu'il m'accompagne faire des courses. Dernièrement on a acheté un caisse de 6 bouteilles d'un litre et demi de bières ainsi que du rhum.

Les 6 bières y sont passées en une journée. Qd je râle il minimisé toujours les choses.

Mon conjoint est devenu diabétique à force de boire. Ses copains qui ne savaient même pas qu'il était diabétique, lui ont demandé aussi d'arrêter de boire.

Même ma fille de 7 ans lui dit que c'est un alcoolique mais il ne réagit pas. Je ne sais plus quoi faire ?

Pouvez vous m'aider svp.

## 11 RÉPONSES

---

**Eva16** - 03/11/2023 à 09h44

Bonjour je comprend ta situation, j'ai le même problème avec mon mari. Il a beaucoup de colère en lui et quand il boit il a des parole blessante envers moi.  
C'est très dur de gérer cette situation, en ne sachant pas si j'ai les épaules assez solide pour ça. Surtout que nous avons une fille de 10 ans avec un trouble autistique.  
Bon courage à toi, je suis de tout cœur avec toi

---

**Clo** - 03/11/2023 à 20h10

bonsoir  
mon copain est comme le votre  
il boit trop .il dit que le vin c'est moins mauvais car ca le fait pas grossir....il boit du vin et la ce soir biere....  
il fait des efforts en arretant tout ou en faisant du sport mais ce soir c'est fini  
il a bu toute la journée et la il devient désagréable et en plus il joue la jalousie /fils dont je m'occupe .  
plus ca avance moins je m'inquiete pour lui .comme si je devais indifférente c'est horrible.  
j'ai de la peine car on se fache a dans mon cas je ne veux pas lui parler ou l'appeler .  
il vit dans une autre ville et c'est plutôt bien en fait.  
si il ne veut pas changer c'est pas possible.  
ton mari va faire des efforts et trouver n'importe quel prétexte pour boire .le vin c'est bon.....et je suis pas ivre ....  
bref.  
c'est fatiguant et on sait pas si leurs dire ça sert à quelque chose .  
une semaine de vacances et il buvait un demi de vin a chaque repas .....lui dire quoi?  
si ils ne veulent pas écouter on s'éloigne ....et on souffre et eux je en sais pas trop.

---

**Unefille59** - 04/11/2023 à 06h45

Bonjour,  
Merci pour votre témoignage.  
Moi c'est de la tristesse qu'il accumule depuis tant d'années.  
Je lui ai déjà proposé d'aller voir un thérapeute mais il ne pense pas que ça résoudra son problème.  
Je lui ai proposé d'aller faire du vélo dès qu'il sent une envie de boire mais il trouve toujours une excuse pour ne pas en faire.  
Ce qui moi me met en colère, c'est qu'il est le modèle pour mon fils et que j'ai surtout pas Envie que mon fils deviennent ainsi en grandissant. Au plaisir

---

**marco4486** - 04/11/2023 à 12h46

Bonjour mesdames.

Je me permet d'intervenir dans votre fil tout simplement car moi même je suis alcoolique.  
A savoir un alcoolique c'est une personne qui boit un verre par jour alors certes il est pas saoul mais il a tous le temps de l'alcool dans le sang bref.

J'ai bientôt 60 ans et je bois depuis l'Age de 18 ans avec bien sur aussi des arrêts (rare mais des arrêts).

Si je peux vous aider en quoique ce soit sur des questions que vous pouvez vous posez , je pourrais peut être y répondre. Aujourd'hui je suis seul et je tiens à le rester car l'alcool n'est pas comme la cigarette (même si souvent cela s'accompagne).

La cigarette gêne à l'odeur, l'alcool détruit une famille.

Marc

---

**Unefille59 - 06/11/2023 à 13h28**

Bonjour,

@Clo : je comprends. Moi il me dit qu'il ne fait rien de mal. Oui peut être mais ça me fait mal de le voir détruire sa vie, sa santé. Nous sommes restés quelques jours sans enfant et j'en ai profité pour lui ouvrir mon coeur et lui dire ce qu'il me pesait. Il a entendu mais rien ne change. Après je ne lui demande pas d'arrêter complètement mais d'apprendre à se limiter.

@marco : est ce que vous vous rendiez compte du mal que vous avez causé autour de vous ?

---

**marco4486 - 06/11/2023 à 16h54**

@marco : est ce que vous vous rendiez compte du mal que vous avez causé autour de vous ?

Bonsoir bien sur que je m'en rends compte sinon j'en parlerais pas..

Je viens seulement en parler car je suis encore alcoolique à ce jour MAIS.

Je vie seul donc je ne fais de mal à personne. Je dis pas que c'est bien mais je m'en veux bien sur vous pouvez même pas vous imaginez.

---

**marco4486 - 06/11/2023 à 16h56**

Je ne suis pas la pour me faire pardonner seulement vous dire comment peut penser un conno d'alcoolique.

---

**flore78 - 06/11/2023 à 19h04**

Bonjour et merci pour vos témoignages dans lesquels je me retrouve, malheureusement...

Les excuses et la distance, en dépit de l'amour....

J'ai une question pour marco4486, dans la mesure ou nous sommes tous différents même dans la maladie, mais votre avis pourrait m'aider à comprendre: est-il vrai qu'étant alcoolique on se rends pas vraiment compte de boire autant?

Le lendemain des grands beuverie je me retrouve souvent à devoir lister à mon copain la quantité d'alcool qu'il a assumé mais il semble ne jamais être conscient des quantités...s'agit-il d'une forme de négation pour une autoconservation ou est une excuse que les malades sont bien conscients de mettre en œuvre?

J'ai du mal à accepter le décalage totale entre l'intelligence du malade et sa capacité a oublier ou nier la réalité.

Et savoir comprendre ne veux pas dire devoir accepter....

En tous cas, merci de prendre le temps de répondre car des témoignages "de l'autre coté du problème" sont précieux pour comprendre...et avancer, si possible.

---

**marco4486 - 07/11/2023 à 14h06**

Bonjour Flore. Je vois que vous êtes du 78 je pense ? j'étais aussi du 78 Conflans ste Honorine bref.

Bonjour et merci pour vos témoignages dans lesquels je me retrouve, malheureusement...

Marc : il ne faut pas vous excuser nous recherchons tous le pourquoi mais je pense que nous le savons et ne l'acceptons pas.

J'ai une question pour marco4486, dans la mesure ou nous sommes tous différents même dans la maladie, mais votre avis pourrait m'aider à comprendre: est-il vrai qu'étant alcoolique on se rends pas vraiment compte de boire autant?

Marc : je pense qu'il y a plusieurs degrés mais effectivement nous le savons mais NE VOULONS PAS nous en rendre compte (ca ne reste que mon avis). Le pire ce sont les trous noirs qu'il faut éviter.

Le lendemain des grands beuverie

Marc: est ce occasionnel ou tous les jours? Vous buvez vous?

je me retrouve souvent à devoir lister à mon copain la quantité d'alcool qu'il a assumé mais il semble ne jamais être conscient des quantités..

Pourquoi essayer de lister ?

---

s'agit-il d'une forme de négation pour une autoconservation ou est une excuse que les malades sont bien conscients de mettre en

œuvre?

Marc :Pour ma gouverne je me rend compte que je suis malade le lendemain ou je regarde ce que j'ai écrit sur les réseaux sociaux et je me dis " tu as trop bu hier " et malheureusement je gères plus de 5000 personnes et eux voient ma réaction.

J'ai du mal à accepter le décalage totale entre l'intelligence du malade et sa capacité a oublier ou nier la réalité.

Marc : Intéressant cette phrase car moi même car je suis apte à oublier le mal que j'ai pu faire et c'est la le soucis d'un alcoolique. Il le sait mais ...

Et savoir comprendre ne veux pas dire devoir accepter....

Marc: bien sur vous pouvez comprendre que c'est une putain de maladie ce qui est déjà ENORME mais il faut pas accepter surtout si il vous fait souffrir en vous disant " c'est de ta faute" ou si il vous frappe.

En tous cas, merci de prendre le temps de répondre car des témoignages "de l'autre coté du problème" sont précieux pour comprendre...et avancer, si possible.

Marc : je réponds en tant que alcoolique depuis 40 ans et j'en souffre encore aujourd'hui mais je ne veux pas que les gens extérieurs souffrent de ca.

Le tabac tu enfumes les autres et ca gêne mais ca détruit pas une famille, l'alcool SI .

J'espère vous avoir répondu de ce que je pense en toute sincérité et n'hésitez pas à me poser vos questions mais !!! le mienne vous ? buvez vous avec votre ami ?

---

**flore78 - 07/11/2023 à 16h53**

Merci pour ta réponse, Marco.

Voici la mienne: je bois pour le plaisir, quelque verre en soirée, pas plus.

Quand mon compagnon bois (trop!) à la maison (il a arrêté de boire en semaine mais les week-ends il lui arrive exagérer) je ne l'accompagne pas. L'alcool est pour moi un plaisir à partager, entre amis et en bonne comité.

Donc la réponse est: oui, je l'accompagne quand on sors et on fais la fête, tout en restant raisonnable, et NON je ne bois pas avec lui quand on est tranquillo à la maison et j'aimerais pouvoir profiter de nos échanges en toute lucidité.

ça change la donne si le partenaire partage l'addiction?

Au delà des conséquences de santé néfastes pour les deux, bien sur

---

**marco4486 - 11/11/2023 à 17h02**

Bonsoir je t'en prie Flo.

Tu bois pour le plaisir mais attention !!!!moi aussi je buvais pour le plaisir au début car je travaillais dans le milieu des boites de nuit et la boisson devient rapidement une addiction.

Il vaut mieux que ton compagnon boive un verre ou deux tous les jours que arreter une semaine et reprendre car quand il reprend il va exagérer.

L'alcool est un plaisir de deconner de base mais devient vite pour oublier.

Il faut justement savoir ?