

ALCOOLISME EN COUPLE

Par **Petitbambou** Posté le 02/11/2023 à 21h32

Bonsoir,

Cela m'a pris énormément de temps avant de poster. Le temps nécessaire pour accepter mon addiction. La reconnaître et la dévoiler quelque part.

Voici plusieurs semaines que je souhaite stopper ma consommation mais je partage cette addiction avec Monsieur. C'est lui qui ramène les bouteilles le soir, en rentrant du travail. Des rituels autour de notre conso ce sont installés. Depuis plusieurs semaines, bien qu'y pensant toute la journée : "ce soir tu ne bois pas", le voilà m'apportant un verre de vin que j'accepte. Je ne parviens pas à dire non...

Pourtant, en ce moment, mon corps m'alerte: je me cogne sans faire attention, j'ai une mine désastreuse, je pense que mes collègues soupçonnent ma conso, je n'ai plus d'énergie, je dors mal. D'un point de vue psychique, c'est une grosse culpabilité. Une très mauvaise estime de moi que de ne pas parvenir à stopper.

Ce soir, j' ai dit non à Monsieur. Je suis fière de moi. Un petit pas, c'est déjà ça. J'aimerais tenir mais milles questions me traverse. Comment tenir quand l'autre est dans la même problématique mais pas à la même étape? A quoi dois-je m'attendre en stoppant (au niveau de mon corps, des ressentis). Quels sont les astuces qui pourraient me soutenir?

Je ne peux pas aller en addicto. Je vis dans une petite ville et je travaille dans le social. J'y croiserais des partenaires ou des personnes que j'accompagne.

4 RÉPONSES

cielbleu - 03/11/2023 à 10h51

Bonjour Petitbambou,

je vais t'apporter mon expérience, qui je l'espère, t'aidera dans ta réflexion.

Monsieur et moi avons décidé d'arrêter ensemble il y a 7 semaines.

Monsieur pour récupérer son permis, moi dans une réflexion plus profonde sur moi-même et dans l'espoir d'arrêter définitivement. Dans le même temps, je sens bien qu'il a une prise de conscience que l'alcool a été responsable de nombreux déboires dans sa vie (perte de permis, violence, mise en danger), pour autant je ne suis pas sûre que cela soif suffisant pour qu'il arrête définitivement. Il me dit qu'il souhaiterait reboire à l'occasion, et plus quotidiennement. Mais en 7 semaines, il a quand même réussi à se prendre une sacré cuite. Dès qu'il déborde émotionnellement, il ne trouve pas d'autre réponse que l'alcool à l'heure actuelle.

Ma position: il sait aujourd'hui que je souhaite arrêter définitivement et j'attends de lui qu'il me soutienne dans cette démarche. Je le lui ai dit et je sais qu'il ne me tentera pas.

Ma volonté d'aller bien est tellement forte qu'elle surplombe tout.

Je ne sais pas comment je réagirai face à ses futures probables alcoolisations mais ma volonté de ne pas reflancher est ferme.

J'ai décidé de penser à moi, j'ai décidé de vivre et je ne veux plus d'éléments qui me tirent vers le bas. Dans notre cas, l'alcool a été à l'origine de nombreux débordements,; c'était notre huile sur le feu.

Ca fait partie d'une réflexion plus profonde sur ce je veux et sur ce que je ne veux plus.

Bien entendu, cela me fait réfléchir aux fondements de notre amour et ca ébranle un peu. A quel point l'alcool est ancré dans notre histoire? Peut-on le mettre de côté et vivre quand même de bons moments ensemble? Peut-on se réinventer une vie à deux? Autant de questions auxquelles je tente de répondre.

A quoi peux-tu t'attendre en arrêtant?

Si je pars de mon expérience: mieux-être radical, vitalité et joie de vivre retrouvées; rien que ça 😊

Je te souhaite bon courage dans ton cheminement. Avoir un homme qui te soutient est, je pense, essentiel.

Petitbambou - 03/11/2023 à 22h42

Merci cielbleu.

Merci pour tes mots authentique, motivants.

J'en ai parlé à mon conjoint mais il est complètement dans le déni. Il me dit penser que tout le monde consomme de l'alcool, que nous assurons nos activités, nos charges et que ça va... Dès que je tente d'échanger plus en profondeur sur la fonction de l'addiction ou autre, il se sent menacé. Lorsque je l'ai connu, il buvait de la 8/6 dès 9/10h du matin. De façon cachée car je n'étais pas alcoolique. Il a fait du chemin, il a réduit de beaucoup et je me dit qu'il n'est pas prêt. Alors je n'aborde pas les choses de façon directe.

Tu soulève bien le problème...la question du soutien. Je n' en aurais pas de sa part. Mais peut être puis je avoir une conversation sur la question de la tentation.

Comment résister avec quelqu'un qui continue les rituels, qui va boire devant vous?

Ma réflexion sur l'arrêt n' est, à mon avis, pas assez aboutie, profonde. Elle rejoint la tienne: ce que je veux ou non. Mais c'est en cours.

Ce soir, il m'a porté un verre de vin. Fin de semaine, charge mentale... Bref je me trouve mille excuse et ma fierté de la veille anéantie. J'ai pris ce foutu verre de vin! Puis 3/4 autres en suivant pour être honnête.

J'écris donc avec la culpabilité des ses allers/retours de l'alcoolisme. Avec beaucoup de questionnements. Ceci présage une nuit courte, la fatigue de demain ne m'aidera pas à résister demain soir. Je relirais tes mots cielbleu pour me motiver, pour savoir que je ne suis pas seule dans ce combat .

cielbleu - 07/11/2023 à 12h01

Bonjour Petitbambou,

Désolée de ne répondre que maintenant ; je n'avais pas vu ta réponse.

Le déni est très présent dans notre entourage malheureusement. Le principal étant que toi tu sois réaliste sur tes besoins et tes envies. Pour moi, la consommation n'est pas problématique à partir de tel ou tel nombre de verres. Elle l'est, surtout, dès lors qu'il y a un mal-être lié à la consommation.

Tu ne pourras pas changer ton conjoint, en revanche tu peux le faire évoluer en changeant toi de comportement. En ce qui me concerne, je parle régulièrement des démarches que je fais à mon conjoint : écrire sur ce forum, rencontrer mon psy ou un groupe de parole. De cette façon, j'assoie ma décision dans notre quotidien, ce qui éloigne, aussi, la possibilité d'un retour en arrière. A travers mes démarches il réalise peu à peu, je le sens, à quel point l'alcool me rendait malheureuse et il réalise aussi que je m'engage dans une démarche à plus long terme. En évoluant de mon côté, je sens que je l'influence aussi. Et c'est la seule chose que je puisse faire : me changer moi.

Comment réagit-il lorsque tu refuses un verre ? Et toi, comment le vis-tu lorsque tu ne prends rien et qu'il boit à tes côtés ?

Tu parles de rituels autour de votre consommation. Quels sont-ils ? Penses-tu que ces rituels pourraient évoluer ? Est-ce envisageable pour toi, au moment fatidique, de te choisir une autre boisson sympa par exemple ? et de prendre les devants avant qu'il ne t'apporte un verre de vin ?

Petite_fleur - 01/05/2024 à 17h23

Bonjour Petit Bambou,

Je viens de lire ton témoignage, tellement similaire à mon parcours que j' aurais pu l écrire moi-même ! Je vis moi aussi avec un conjoint qui consomme trop régulièrement et en quantité trop importante, d après moi....lui n' est pas d accord du tout car il considère que l'apéro si il est festif fait partie de la vie et n a rien de dangereux...il est donc dans le déni et le sujet est impossible à aborder avec lui...

Nous sommes en couple depuis 12 ans et le problème est que nous prenons ce fameux apéro une fois par semaine et qu'il se termine systématiquement par une cuite...le problème est que j' ai naturellement une tendance à l'alcoolisme et que nos rituels, même si ils se veulent festifs et en fin de semaine pour décompresser, me pourrissent la vie et le weekend est difficile...je m inquiète car je suis incapable de refuser le verre qu il me tend, je culpabilise énormément et lui en veut aussi.

Où en es tu de tes réflexions et as tu réussi à stopper ta consommation ? Parfois je me dis que je devrais être définitivement abstinence mais j' ai du mal à lâcher cette idée..

Bonne fin de journée
