

## CONDAMNÉE À SUBIR

---

Par **SANDY60** Posté le 29/12/2023 à 14h48

Bonsoir chers co-dependants (puisque cela porte un terme de devoir supporter un proche ayant la condition d'alcoolique)

Moi, 43 ans, qui baigne malheureusement dans un drôle d'entourage depuis l'enfance :

- plusieurs drames familiaux dûs à l'alcoolisme (suicide, décès précoce)

- un papa décédé à 52 ans qui n'a jamais été abstinent (alcoolisme chronique), un homme attachant brisé par une enfance malheureuse, que ma mère s'est empressée de quitter pour sa sauvegarde et la mienne

- un compagnon depuis 27 ans non violent mais totalement dans le déni et préférant s'arrêter le soir sur le bord de la route pour boire que rentrer voir ses enfants (il me l'a dit ainsi)

Je me fais l'impression d'avoir le mot VICTIME tatoué sur le front et je peine à sortir la tête de l'eau, emprise avec une énorme anxiété que je ne souhaite pas traiter par médicament (peur de sombrer dans la folie)

Certains de nous sont condamnés à revivre des situations alienantes, et ce stupide alcool (dont je crois même parfois que cela peut m'aider dans des moments de grande tristesse) est en vente libre et fait souffrir tant de familles tous les jours

Je voudrais vraiment croire que l'on peut s'en sortir un jour de cet alcoolisme mais définitivement je n'ai plus la foi...

Si vous avez encore de l'espoir dites-moi car là je suis à bout, j'ai comme une envie de partir loin mais loin... (je ne parle pas de suicide je vous rassure)

Et vous, dites-moi svp que vous allez bien depuis que vous avez pris la décision de partir de cet enfer de la vie avec un alcoolique...

Merci de votre attention, j'ai besoin d'une dose de courage là

### 8 RÉPONSES

---

**Force2Courage** - 29/12/2023 à 16h06

Bonjour Sandy,

Je ressens énormément de colère dans vos propos, et bien des fois la colère est salutaire. Vous dites dans un autre post que vous ressentez du dégoût. Je pense que la seule vraie question à ce stade est : Pour quelles raisons restez vous? La question paraît simpliste, et je suis sûre que vous avez d'emblée une réponse qui vous vient en tête... Mais le mécanisme de la co-dépendance est bien plus complexe que ce qui peut paraître, et les causes profondes en vous sont cachées... Et très souvent, ce n'est pas une cause unique, mais une série de strates de valeurs, sentiments, peurs, doutes... comme un gros sac de nœuds dont on est prisonniers.

J'ai fait un post sur le sujet il y a quelques mois, si ça peut vous aider. Pour ma part, ma raison ultime de rester est que je préfère encore me sacrifier que de porter la responsabilité de sa déchéance, je ne peut pas supporter d'avoir sa mort sur la conscience, et vu qu'il me fait du chantage au suicide.... Avant ça, je restais parce que je suis conditionnée pour jouer le rôle du sauveur bon samaritain...

Et au delà de ça, je le sais mais franchement je n'ose pas me l'avouer à moi-même, je suis une lâche incapable de quitter quelqu'un. Que ce soit en amour ou en amitié, ou même professionnellement, je ne suis jamais partie, je n'ai jamais su dire stop ça suffit. Et aujourd'hui je ne sais même pas comment faire ça, alors que j'en rêve tous les jours. Je pense que je vais devoir retourner chez mon psy pour creuser ça...

Beaucoup de personne reste pour des raisons économiques. C'est à mon sens une fausse raison, un paravent du sac de nœuds qui reste caché.

Si ce sont ces raisons qui vous retiennent, je vous conseille de prendre contact avec une assistante sociale qui pourra vous guider et vous aider dans vos démarches. Vous avez un salaire, vous êtes à priori autonome financièrement et semblez même contribuer plus que lui dans les besoins du foyer. Vous avez donc les cartes en main pour partir et vous en sortir.

Recentrez vous sur vous même, on ne résout pas en problème chez les autres, on résout un problème en trouvant la force d'agir pour soi.

Prenez soin de vous, écoutez ce que vous dit votre coeur, écoutez les échos en vous, et suivez votre propre chemin.

Je vous souhaite plein de courage, et ne doutez jamais du fait que vous êtes une belle personne qui mérite les joies de la vie!

---

**SANDY60 - 29/12/2023 à 18h14**

Chère Force2courage (un pseudo bien choisi)

Merci pour cette réponse sincère, tous ces mots résonnent en moi, bien entendu j'ai toutes les clés pour me sortir de ce piège à crabes mais je suis comme vous lâche (bien que je pense que nous sommes au contraire bien courageuses de s'infliger ça)

Je n'ai pas de salaire malheureusement, j'ai arrêté de travailler pour élever mes 3 filles et me suis mise moi-même dans une situation compliquée en quittant le monde des vivants. Je suis devenue couarde avec le temps. Tout courage m'a quitté et je vais devoir me faire une violence inouïe pour rejoindre la Vraie vie. Je ne suis qu'une ombre et je me suis rendue inapte, tout me demande effort.

Je vais devoir réagir et je freine des 4 fers par manque de confiance en moi.

Oui la colère est là, les blessures sont béantes, je sais que pourtant tant de gens vivent des situations bien plus compliquées... mon hypersensibilité n'est pas un allié au quotidien

Merci à vous,

---

**Force2Courage - 29/12/2023 à 19h53**

Sandy,

Me concernant, je me suis fixé un travail personnel à faire pour 2024... Je dois imaginer la vie que je souhaiterai pour moi-même en étant réaliste. Il ne s'agit pas de dire que je veux être riche, vivre dans un palais et me faire servir comme une princesse... Mais plutôt, je veux renouer les liens avec ma famille, passer plus de temps avec eux. Je veux m'amuser, sortir avec mes amis. Je veux être libre de faire mes erreurs sans être jugée, critiquée, et pouvoir les assumer comme une grande. Je veux avoir des objectifs (économiser pour me payer un voyage, même si je me dis que voyager seule ça va pas être si fun que ça).

Et pour cela je dois identifier tous mes freins et mes blocages, qu'est ce qui m'empêche de vivre cette vie et comment y remédier. A ce stade, je sais qu'il m'est impossible de faire quoi que ce soit avec mon mari. Toutes les économies partent dans l'alcool et ses caprices. Je gagne mieux ma vie que lui, je serai tellement bien financièrement sans lui, mais je le laisse pomper tout notre argent pour lui, et je me sacrifie bêtement. Pas un seul projet, pas d'avenir, coincés dans cette réalité glauque d'alcool pour toute vie. Je ne suis absolument plus capable de voir du positif dans notre avenir à deux. Et je ne souhaite plus à présent que d'une vie sans lui, pour moi. Je me sens en cage et j'enrage mais je n'arrive pas à me libérer de ma responsabilité envers lui. J'ai une tolérance à la colère remarquable, je bouillonne mais ne laisse rien paraître. S'il était attentif, il devrait bien voir que ce silence et cette absence de réaction est excessivement mauvais signe pour lui, mais il l'ignore volontairement. Et je pense que quand la digue va lâcher... ce sera un tsunami. Et je crois que c'est ce qui me retient d'agir aujourd'hui en me disant qu'avec le temps, la digue va lâcher, c'est inévitable et que j'aurai l'excuse à ce moment là de ne plus être maîtresse de mes émotions.

En bref, on attend un déclic chez eux, et quand on l'attend plus ce déclic parce qu'on est dégoûté il faut attendre à nouveau le déclic en nous pour partir. Putain de temps perdu!!!

---

**SANDY60 - 29/12/2023 à 23h02**

Je vous souhaite vraiment de parvenir à réaliser tous vos projets, vous avez l'air d'avoir beaucoup de coeur pour négliger vos rêves et le laisser tout vampiriser pour son plaisir d'alcool. Je vous souhaite de REVIVRE tout simplement.

Au moment où je vous écris, le mien vient de manger en mode zombie, je ne supporte plus cette haleine chargée qui empeste, sa transpiration acide qui emplit la pièce, ses mensonges incessants, ... Je ne parviens même plus à lui trouver de qualités en fait tellement je suis en colère et vidée.

Vous avez des enfants (excusez-moi si c'est une question trop personnelle)?

Je ne saisis pas qu'on fasse vivre un tel enfer à ses proches, il critique les autres mais refuse de se voir, se met en colère quand on lui dit qu'il devrait se soigner. Je n'arrive pas à lui parler il se braque systématiquement et on sait bien qu'un couple sans dialogue c'est impossible.

En 27 ans j'en ai vu de belles, des mains cassées en tapant contre les murs ou les portes, des pipis dans le lit ou au bas du lit. Tous les soirs il rentre dans un état incertain voire il est en mode légume (pilotage automatique de la voiture), il met la vie des autres et la sienne en danger.

Je pense que ce sera comme ça tant qu'il vivra, il n'a pas d'empathie de toute façon.

Bonne soirée à vous

---

**paradoxconfus - 30/12/2023 à 10h50**

Bonjour à toutes les deux,

Il est possible de partir, ce n'est pas facile mais c'est possible.

Je me suis éloignée, et j'ai essayé de remettre la responsabilité de chacun là où elle était (j'y travaille encore... il y a du boulot) - J'avais peur de dire stop, si je le quitte, que va-t-il lui arriver ? Mon déclic, c'est quand je me suis rendue compte que je sentais la violence montée (que ce soit de sa part ou de ma part), il fallait que ça s'arrête les limites avaient été plus que dépassées.

Vous, où sont vos limites ? Sont-elles dépassées ?

Aujourd'hui, après un an de séparation, des hauts des bas. En ce moment, en phase plutôt haute

Aujourd'hui, je ne vis plus dans le stress permanent de "Est ce qu'il aura une dispute aujourd'hui? comment va-t-il rentrer ? Vais je devoir appeler le samu ? Sera-t-il capable de gérer notre fils ? - Niveau financier, je gère les dépenses aujourd'hui seule pour mon fils et moi, et mon niveau de vie n'a pas baissé. Je vais régulièrement en CSAPA, et ça me fait beaucoup de bien - ça m'a permis de comprendre un peu plus ce qu'était l'addiction, et de me recentrer également sur moi, de déculpabiliser sur le fait que j'avais dit stop !

Lui, Il a repris ses responsabilités et je n'essaie plus d'avoir le contrôle sur ce qu'il fait, enfin beaucoup moins (j'ai encore ce besoin de savoir comment il va, si il a pris ses rdv, etc.) Il a retrouvé un appartement, ses consommations ont bien diminués, il est en mesure de s'occuper de notre fils. Il y a encore du travail, et le chemin n'est pas terminé, il ne le sera probablement jamais. L'alcoolisme est une maladie, pour les personnes dépendantes, elles doivent être en ultra vigilance toute leur vie même lorsqu'elles sont abstinentes. C'est comme ça... et pour nous "co-dépendante" ou proche aidant, ba c'est un peu pareil, il faut réussir à laisser la place de chacun, et les responsabilités là où elles doivent être.

Le graal, aujourd'hui, nous arrivons à parler ensemble et on s'entend beaucoup mieux.

Je suis responsable de mon bien-être, de mes choix, de mes limites, de ce que j'accepte ou non. Il n'y a qu'une seule personne que je peux contrôler : c'est moi-même.

Quoique vous décidiez, faites le pour vous 😊 et pas pour lui ...

---

**SANDY60 - 31/12/2023 à 15h18**

Merci beaucoup pour votre témoignage Paradoxconfus,

Je pense qu'effectivement une séparation peut souvent débloquent le dialogue qui est rompu par des années de dégâts émotionnels.

Je l'aime encore après 27 ans c'est dur de balayer une telle tranche de vie de renoncer à des rêves communs, ...

Quand je suis en colère je casserais tout si je m'écoutais, je ne suis pourtant pas violente et plutôt calme, c'est le ras le bol qui fait monter la pression et comme je contiens, elle grandit cette colère.

Là je dois dire qu'il est sympa depuis deux jours et je baisse la garde, j'essaie de sourire et pour mes filles de calmer le jeu car c'est pour elles que c'est difficile aussi, elles connaissent le problème sur le bout des doigts.

je voudrais qu'il se soigne, qu'il gère, je voudrais ne pas avoir à y penser chaque soir et chaque fois qu'il sort de la maison pour aller au garage, je voudrais être sereine et je n'arrive pas à m'en foutre

En plus il fume des joints ponctuellement donc c'est toujours cette recherche de "défonce" que je ne comprends pas... s'échapper de la vie quotidienne

Merci à vous et bon courage

---

**About - 28/01/2024 à 00h10**

Bonjour,

Je rejoins vos échanges car je suis en pleine phase de réflexion cela fait 22 ans que ça dure.

Nous avons 2 enfants et je suis tellement fatiguée usée à bout de cette situation qui est toujours la même.

Tout comme paradoxconfus la violence s'installe des 2 côtés.

De base je suis quelqu'un de très calme posée et correct, j'ai toujours encaissé en n'allant pas au conflit mais depuis que les années je l'ouvre je ne me laisse plus faire devant ses insultes et toujours ces mêmes discours d'alcoolique.

Il arrive à me mettre hors de moi dès qu'il m'insulte devant les enfants, ou qu'il se met à écouter de la musique comme s'il était seul à la maison donc à fond alors que les enfants sont couchés. Et même s'il constate qu'ils ont du mal à dormir il ne s'arrête pas!!

Aucun respect pour les enfants comme pour moi.

Je vais me renseigner pour discuter avec un psy ou je ne sais pas qui pour canaliser ma colère dans ces moments là et éviter que ça finisse mal.

J'espère juste trouver le courage et la force de partir.

J'aime à croire qu'après la pluie vient le beau temps J'espère être dans le beau temps un de ces jours.

Bon courage à toutes et tous

---

**EmelineP - 06/02/2024 à 01h45**

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 démuné 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.

---