

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE NE VEUX PAS VIVRE AVEC LUI .IL EST MECHANT ET IL ME FATIGUE QUAND IL BOIT....IL PARLE PARLE PARLE ET CRITIQUE ET INSULTE....

Par **Clo** Posté le 13/01/2024 à 21h30

bonjour

mon copain est alcoolique.il a ete suivi et il prend parfois des médicaments.parfois il ne boit plus du tout puis il boit et il justifie ca par :j'en ai assez de jouer le role de prof ou je ne sais quoi....en fait il boit il ne va pas au boulot et il dit qu'il va pas bosser car il ne veut plus jouer un role....en fait il est ivre c'est tout et il justifie ca tout le temps / travail.alors qu'il a fait ca tout le temps.

depuis quelques temps il reboit beaucoup.

hier soir il buvait de la biere en me parlant au telephone.il est devenu tout a coup super critique sur moi et ma tenue de travail.....en gros tout a coup il a commencé à prendre un ton condescendant a me dire des choses méchantes: t'es pas ci t'es pas ca....ensuite il a critiqué mes enfants , à parler de details sur mes enfants du genre...il y a 3 mois ton fils a pas lavé son bol....et ensuite à critiquer ma fille, mon travail.il dit tout le temps les memes choses en plus...il parle de son passé, parle ensuite de lui ensuite parle de moi et me fait des reproches.et apres il dort.

le lendemain il me dit qu'il ne se souvient plus de ce qu'il a dit.....et quand je lui dit que c'était méchant il ne s'excuse jamais et dit qu'il assume ce qu'il a dit....dire pardon ca sert a rien car c'est fait....bref je reve en fait.

des qu'il boit il est méprisant.il critique tout tout le temps et tout le monde.y'a que ses choix qui sont bien et les autres sont tous beaux ou cons....en gros il dit n'importe quoi.c'est fatiguant mais désormais je m'en fiche de plus en plus.je ne me stresse plus .le souci est qu'il ne se rend pas compte que je commence à être indifferente et que je vais m'éloigner.

je ne veux pas vivre avec lui.cela fait 5 ans que nous sommes ensemble et je ne me vois pas vivre avec lui pour ca.  
suis je égoïste?

## 11 RÉPONSES

**cielbleu** - 18/01/2024 à 18h41

Bonsoir Flo,

vous n'êtes absolument pas égoïste. Il appartient à chacun de fixer ses propres limites et de décider de ce qui est bon pour soi. Vous avez toute la liberté du monde de vous éloigner de cet homme qui est méchant avec vous et qui n'exprime aucun regret vis-à-vis de son comportement et de ses paroles.

J' ai retrouvé ces mêmes caractéristiques chez beaucoup de personnes qui boivent: ressasser le passé et radoter: c'est épuisant. Je vous souhaite tout le meilleur!

**DearFriend** - 23/01/2024 à 12h26

Bonjour Clo,

Nous vivons les mêmes choses, c'est dingue les similitudes entre les buveurs. Vous n'êtes absolument pas égoïste, bien au contraire. Fuyez !

**Pennylane** - 26/01/2024 à 03h09

Bonjour Clo

Même réponse que les précédentes. C'est incroyable, on vit toutes la même chose ! La méchanceté, le radotage, les critiques sur mes enfants, sur moi bien sûr, enfin il dort et le lendemain aucune excuse, semble ne pas se souvenir et surtout ne pas évoquer ce qui s'est passé au risque de se reprendre un scude. Et puis la vie reprend jusqu'à la prochaine crise qui revient de plus en plus régulièrement. C'est usant et très déstabilisant !

Alors non vous n'êtes pas égoïste ! Et surtout si vous n'habitez pas ensemble réfléchissez bien avant car après c'est très difficile de le déloger. Y compris si vous êtes propriétaire de votre maison. Il s'accroche et ne voit pas l'intérêt de partir. Pour lui tout va bien, il n'a pas de problème, c'est vous qui ne tournez pas rond. Je l'ai vécu.

Prenez soin de vous et écoutez vous !

**Clo** - 26/01/2024 à 13h15

merci pour vos réponses.

en plus depuis quelques temps il me parle de mon passé.il se fixe sur des détails pour faire de moi la pire de s.....

exemple:je lui raconte tout ou presque et il s'en sert contre moi apres .Je tutoie par exemple mon médecin alors y'a un truc pas net ( j'ai beau lui expliquer que c'est le mari d'une copine...) j'ai fait l'erreur de lui dire des choses sur ma vie d'avant et paf ce devait un truc mechant que je susi ca ou ca....il est jaloux derme les choses pour faire de moi une s....

hier soir deniere engaulade : il me reproche de soit disant avoir dit que mon gynécologue ma' tutoyé ( c'est faux en plus ) mais non c'est moi qui suis folle.....;il en vient a me dire que je suis une pauvre fille ensuite que mon fils et moi n'apportons rien a lui et ses enfants .....et que les vacances passées avec lui sont un leurre....en fait il m'agresse est jaloux maladif .....je n'ose même plus lui dire que je bosse parfois avec un collègue en co intervention car apres il devient mechant et m'insulte .....en gros je suis une s..... hier soir je lui ai dit qu'il se cherche une location pour lui et ses fils cet été puisque je ne lui servait a rien et que sa venue chez moi en vacances est un leurre.....ce main il m'a envoyé des photos de travaux qu'il a fait chez lui.....et rien ! une façon de réprendre contact mais la j'en peux plus . en plus des qu'il est un peu ivre il devient bizarre avec son ex femme et ses connaissances.genre je joue le gentil j'envoie des vanes limites .....j'ai peur aussi que son alcoolisme lui fasse faire des choses genre infidélité meme qu'intellectuel...une fois ivre il a dit a son pote: t'inquiète pas mon cheri.....j'ai cru que je revais .il devient bizarre et je déteste ca.avez vous deja eu ca de votre coté?

---

**Force2Courage - 26/01/2024 à 14h50**

Bonjour,

Je ne connais que trop bien ce que vous vivez, cela fait 20 ans que je le vis. Les paroles méchantes, les critiques, les humiliations, les comportements déplacés et agressifs...

J'ai encaissé sans rien dire, j'ai caché à mes proches pour ne pas perdre la face et je me suis moi-même isolé. Cela n'a fait que rendre ses propos encore plus efficaces contre moi. Il me disait que le problème c'était moi et que j'interprétais tout mal. Que j'étais d'une jalousie malade, que j'étais complètement à côté de mes pompes et qu'il fallait que je me ressaisisse rapidement parce qu'il allait pas supporter mon comportement très longtemps...

Puis un jour, je me suis effondrée au travail. Mes collègues m'ont pris à part et on a parlé, longtemps, et j'ai tout raconté comme si ma vie en dépendait.

Ce que j'ai retiré de cette expérience: Premièrement parler fais un bien fou, et vous découvrirez que d'une part personne ne vous juge, et d'autre part que vous entourée de bien plus de bienveillance que vous ne le pensez. Deuxièmement, leur comportement a pour conséquence de vous isoler et de vous faire perdre de vue la réalité. Vous n'arrivez plus à un moment à savoir si ces accusations et ses reproches sont fondés, il vous fait croire que vous vous trompez, au point d'en devenir folle. C'est un sentiment atroce que je ne souhaite pas revivre. Je ressentais un tel déchirement entre ce que je ressentais et ce qu'il m'imposait comme vérité que je crois que j'aurais fini par mettre fin à ma vie. C'est en m'ouvrant aux autres qu'ils m'ont fait comprendre que son jugement sur moi était faux, que je suis une bonne personne qui mérite le respect.

Enfin la chose la plus importante que j'ai compris... La vérité sort de la bouche d'un alcoolique. L'alcool désinhibe donc leur comportement est sincèrement le reflet de leur pensée!!! Une parole saoule est une pensée sobre.

Donc deux possibilités, soit mon conjoint a une très très basse estime de moi (mauvaise mère, mauvaise femme, égoïste, ennuyante à mourir, pas drôle, pas belle, et j'en passe...) soit les paroles sont volontairement blessantes dans le but véritable de me blesser au point qu'il m'aurait conduite au suicide! Mais il est impossible qu'il soit vrai quand il me dit qu'il m'aime sachant ce qu'il me dit quand il a bu. Donc dans tous les cas, en aucune façon son comportement saoul n'est excusable, pardonnable, et donc l'amour est faux.

Je suis encore en couple avec lui parce qu'il me menace de se suicider si je pars et que je suis incapable de supporter cette responsabilité. Je suis en mode zombie à la maison, parce que je me fais chier au possible. Je ne crois plus rien qui sort de sa bouche, aussi bien le bien que le mal, tout est faux. Je crois qu'il a un grave problème psychiatrique et que c'est pour ça qu'il boit, et non le contraire. Son alcoolisme est une conséquence de sa folie qu'il n'arrive pas à contenir.

Il s'est arrangé pour être totalement dépendant financièrement de moi, démissionnant régulièrement au prétexte que c'est tous des cons et qu'il peut pas travailler dans cette ambiance... Du coup, si je reprend ma liberté, il se retrouve à la rue avec absolument rien du tout. Ce mois-ci, il a rompu les liens avec sa famille, comme ça je n'ai même plus ce filet de sécurité en me disant que dans le pire des cas si je pars sa famille veillera sur lui, il a fait en sorte que sa famille ne veuille plus avoir de lien avec lui. Il pleure à tout va en se plaignant du monde entier, sa famille horrible qui lui veut du mal, ses amis qui lui tourne le dos ou continuent leur vie sans lui, et moi qu'il accuse maintenant d'être une perverse narcissique qui cherche à le détruire. Tous les soirs, c'est des crises de pleurs pour lui où il me dit qu'il vaut mieux qu'il meure, etc... Mais que tant que je serai là à ses côtés il tiendra le coup.

Je me suis battue pour me retrouver moi-même et replacer la vérité à sa place. Il avait perdu tout pouvoir de me blesser avec ses paroles, accusations, humiliations... Alors il a trouvé une autre arme, et merde elle est aussi mortelle pour mon âme.

Donc au regard de mon expérience et de l'impasse dans laquelle je me trouve aujourd'hui, je n'ai qu'un conseil à vous donner : FUYEZ !!!

---

**Clo - 26/01/2024 à 18h25**

je suis vraiment triste de vous lire mais aussi je vois que vous avez réussi a reprendre confiance en vous.

Vous êtes quelqu'un de bien et eux ils nous pompent nos forces.

ce soir il m'a envoyé un sms pour me dire simplement: je en m'inquiète pas pour toi l'homme de la maison ( mon fols ) vas revenir vous allez diner ensemble et vous allez être tres mignons...

une question : quand votre conjoint vous fait des reproches ou vous juge prend il un ton condescendant car moi c'est tout le temps. est il jaloux aussi?moi c'est l'horreur.

ue. fois il m'a dit au restaurant que j'avais du b....avec mon beau frere car je prends un voix toute douce quand je lui parle ( j'ai du parler a mon beau frere 1 fois au tel ) .

le souci est qu'il retient des détails de tout et n'importe quoi pour apres s'en servir lors d'une dispute.

t'as dit ca, t'a du faire ca....ton fils est un porc il manque comme un porc...une fois il a dit que ma fille était une pimbêche car elle s'était fait belle pour aller feter nouvel an....une autre fois il a sous entendu : si elle est comme toi ca doit y aller ou un truc comme ca....il est odieux et le souci c'est qu'il ne s'excuse jamais !jamais!je ne lui ai pas écrit de l'am....il faut que je tienne bon ....dur dur

je suppose que vivre avec votre mari doit être anxiogène ....il dort avec vous sans indiscretion?

quand il est ivre et qu'on dort ensemble ( si il y arrive car il est insomniaque ) il ronfle et j'arrive pas a dormir en plus....

et apres il dit que si ca va pas on a rien a faire ensemble....bref.

---

**DearFriend - 26/01/2024 à 19h22**

Oui, le mien aussi est jaloux de mon enfant. C'est d'ailleurs comme ça que j'ai eu le déclic, c'est tellement lâche. La vérité c'est que je ne le supporte plus, j'ai trop donné et y'a rien en retour à part des accusations non fondées et de la malveillance. Là soit disant c'est le dernier soir où il boit. Mais bon vous savez, ça fait des années que c'est le dernier soir alors ses promesses...

La chance que vous avez, si je puis dire, c'est que vous ne semblez pas vivre avec lui. Franchement n'hésitez pas à couper votre téléphone ou le mettre en silencieux jusqu'au lendemain matin qu'il ait désaoulé. Ça sert à rien de discuter quand ils sont dans cet état de toutes façons. Préservez-vous, c'est pas bon de lire ses sms s'il est mauvais quand il a bu.

---

**Force2Courage - 26/01/2024 à 21h27**

Pour répondre à votre question : quand votre conjoint vous fait des reproches ou vous juge prend il un ton condescendant car moi c'est tout le temps. Mon mari adopte plein de manières différentes pour me déstabiliser et me faire souffrir. Il est capable d'être très agressif, de me hurler dessus que "je suis comme les autres, rien qu'une pute", il est capable de prendre son air de victime et de me dire combien je le fais souffrir avec mon comportement "à la con" (je ne l'aime pas assez, je ne fais ça ou ci pour lui...) et dans les pires des cas, ce qui m'a le plus déstabiliser ce sont les fois où il a pris ce ton moralisateur et condescendant pour m'expliquer et me prouver que je suis une mauvaise mère ou une mauvaise femme et que je dois regarder la vérité en face pour me ressaisir... Je me rappelle d'une fois où il m'a fait son serment car il trouve que notre fille est trop grosse et ne s'habille pas assez sexy. Il m'a expliqué que je gâchais la vie de ma fille en la laissant être soi-même et qu'il ne pouvait laisser faire ça rien me dire... Il m'a démontré qu'une fille doit être belle pour avoir une vie heureuse et que je serai responsable du malheur de ma fille. Puis il a conclu que si je n'étais pas capable de l'accompagner dans son épanouissement, il devrait peut être demander à une autre femme de le faire à ma place. Le tout en douceur, sur un ton apaisant, comme s'il ne le faisait que pour notre bien à tous en bon père et mari aimant... C'est un véritable cauchemar. Depuis deux ans maintenant, je ne suis plus touché par ses mots, c'est comme si je regardai ça dans un film et que je ne suis pas la destinataire de ces conneries. Et dans ma tête, je n'écoute plus ses mots mais je regarde plutôt les mécanismes, les ficelles qui sont tirées, je décrypte son comportement, ça m'occupe l'esprit.

A la question est-il jaloux? C'est très étrange, à la fois oui et non. Quand je suis draguée ouvertement par un garçon, il s'en réjouit et il jubile. Et dans ce cas, il n'est absolument pas jaloux mais très fier d'être mon mari, et il rigole énormément de la personne qui s'est exposée...En revanche, il est jaloux de tous mes collègues de travail, même des maris de mes copines. Il se monte des histoires comme quoi je suis amoureuse d'un autre. Puis il s'en sert pour justifier le fait de fréquenter d'autres femmes (c'est que des amies améliorées mais ya pas de sexe...) ou pour fréquenter les sites de rencontre en ligne, etc...

A la question si je dors encore avec lui, oui, il refuse d'entendre l'idée de chambre séparée. Il place les relations sexuelles comme le plus important dans un couple et c'est un vrai cauchemar pour moi. Il m'empêche de dormir jusqu'à des heures impossibles alors que je bosse le lendemain et pas lui. Il ronfle comme pas possible et me dis que c'est un mensonge. Il fait des apnées du sommeil. Il se réveille pour tousser en réveillant toute la maison. Il pue l'alcool à m'en rendre malade. Et si ça ne se passe comme il veut dans la chambre, il devient violent et casse tout. Et tout ça pour être totalement impuissant à cause de l'alcool et donc ne rien pouvoir faire du tout en fin de compte, sauf m'empêcher de dormir.

Oui c'est très anxiogène. Ca l'était mille fois plus avant que je ne me détache. Il ne blessera plus jamais plus mon âme, il n'en a plus le pouvoir. Il va finir par en mourir tout seul, c'est ce qu'il cherche de toute façon. Je ne veux juste pas son sang sur les mains. Son alcool le tuera, pas moi... Pas très joli de penser ça, mais pas le choix, à ce stade je ne cherche plus comment le sauver mais comment ne pas chuter avec lui.

---

**Pennylane - 26/01/2024 à 22h46**

Clo

Oui il était jaloux, mais pas forcément des hommes. Plutôt jaloux de mes amis, ma famille. En fait de toute personne avec qui je pouvais être bien. Une façon de m'isoler et de vouloir me garder que pour lui.

Force2courage

J'avais un peu le même que vous. Je me suis toujours demandé si l'alcool lui provoquait des troubles psychiatriques ou l'inverse. Je n'ai toujours pas la réponse. Mais il était inquiétant parfois. Froid, un regard haineux sans aucune empathie. Même quand je pleurais. Il m'a tannée pour que je consulte car selon lui je ne tournais pas rond. Il m'a tellement retourné le cerveau que j'ai fini par voir un psychiatre qui m'a rassurée. Juste une forte anxiété. J'ai appris par la suite qu'il avait fait le coup aussi à son ex. En fait ça l'arrange de croire que sa compagne est folle comme ça lui il ne l'est pas.

Quand je lui ai demandé de quitter la maison, 2 jours après il a fait une tentative de suicide devant moi en avalant des médicaments. On m'a dit au 3919 que c'était du chantage affectif et que c'était considéré comme de la violence psychologique. Alors, vous ne devez pas rester à cause de son chantage au suicide. Lui dire que vous le quittez et que s'il pense à se faire mal vous allez prévenir son médecin et appeler les secours au besoin.

La victimisation j'ai connu aussi. Je sais pas où aller, j'ai personne....c'est bien malheureux mais on n'est pas des infirmières!

Courage à vous 2!

---

**About - 26/01/2024 à 23h01**

Bonsoir,

Je me retrouve tellement dans vos témoignages et s'en est tellement triste...

Nous sommes toutes ou tous là à espérer un changement à croire qu'il sera capable de changer mais rien.

On se détruit et on détruit la vie de nos enfants

Je ne sais pas si je serai capable d'aller jusqu'au bout et de le quitter car il menace de se suicider bien qu'au fond de moi je sais que ce n'est que du chantage.

Mais j'aime à croire et je garde espoir de devenir encore plus forte et de partir.

Le jour de l'anniversaire de la fille (12 ans) encore une fois alcoolisé malheureusement pour elle il gâche toujours son anniversaire, il a tellement bu et racontait tellement de méchanceté que je suis partie avec mes 2 enfants et avons été manger au Mac do tous les 3. Il était hors de question que ma fille reste sur un mauvais souvenir ce jour-là.

Et franchement j'étais zen et sereine bien sûr ça n'a pas duré car en rentrant j'ai eu le droit de plus belle au rituel insultes, déni, accusations...

Il m'a appelé 50 fois et a rempli ma boîte vocale de message pourri et sans queue ni tête.

Ça fait 22 ans qu'on est ensemble, je l'ai soutenu aidé pendant des années aujourd'hui je n'en peux juste plus je suis à bout ...

On y croit ou pas j'ai consulté une médium qui m'a dit que j'étais en pleine réflexion et qu'une décision était à prendre.

Elle m'a dit que la situation ne ferait qu'empirer car il était trop dépendant et que j'étais fatiguée, usée, et que mon bien-être dépendait de ma décision.

Je reste toujours dans la réflexion j'espère juste réussir à partir un jour.

Car nos soirées nos week-ends ( à mes enfants et à moi) ne dépendent que de son état d'esprit à l'instant T.

Je n'en peux plus d'être co dépendante ... et je m'en veux car c'est moi qui ait été assez bête pour croire en lui.

J'avais besoin de parler merci de m'avoir lu.

---

### **Serenite95 - 05/02/2024 à 17h52**

Bonjour!

Je me reconnais un peu dans votre sentiment de culpabilité, et c'est un collègue et ami qui m'a aidée à l'outrepasser.

Après 7 ans d'alcoolisme (aller chercher son fils ivre, réveiller toute la maison en tombant ivre mort dans la cuisine au milieu de la nuit, reproches permanents insinuant que peut-être en fait serait-ce de ma faute s'il boit, que je suis une mauvaise mère puisque je fais peu d'activités avec nos enfants - j'avoue j'ai plus l'énergie de faire autre chose que métrou boulot dodo, tentatives d'intimidation en cas de conflits etc)... Mon conjoint est enfin entré en cure "pour ne pas perdre sa famille"...

Sauf que ça va faire tout l'inverse : ses 3 semaines d'absence (il y'est toujours) m'ont permis de souffler, de me poser, de penser à moi, de me rendre compte que quand il a une "permission" pour le weekend, ça ne me fait pas plaisir de le voir rentrer... et donc je voudrais partir... Oui mais quand même il fait cet effort pour nous, et moi je le remercie en l'abandonnant au moment où il fait enfin ce que je le supplie de faire depuis des années? Je me sens un peu une garce sur ce coup là...

Mon collègue m'a rappelé que je ne l'ai jamais forcé à boire, m'a rappelé combien de fois j'ai craqué parce que j'étais à bout de ses mensonges, de ne pas dormir la nuit, combien de fois je lui ai servi de taxi (forcement il a plus de permis) pour jamais un merci, combien de fois j'ai du me lever, et avoir l'air plus impressionnante que lui pour éviter de me prendre une mandale... et donc non si je pars ce n'est pas parce que je suis une mauvaise personne. Je suis une bonne personne d'avoir supporté tout ça, de l'avoir amené à se soigner... et comme je suis une bonne personne j'ai aussi le droit à un bonheur (ou une absence de malheur ce serait déjà bien) qu'il ne pourra jamais m'offrir

Oui il arrête de boire (enfin si ça dure) mais ça ne change pas qu'il reste celui qui a décidé de commencer à se réfugier dans l'alcool quand son fils (qu'il voulait) est né et que la responsabilité lui a parru trop lourde, malgré les alertes de son entourage, et qui même à jeun n'a jamais présenté une excuse (voire même m'a expliqué que s'il avait descendu une bouteille de vodka et pourri ma soirée / nuit c'est parce que j'avais fait une réflexion sur le fait qu'il soit allé en retard à l'école - être appelée par la maîtresse qui ne sait pas quoi faire de mon fils alors que je suis à 1h de route ça aurait du me faire plaisir)

Je ne suis pas égoïste, et vous non plus. On a donné tout ce qu'on avait à donner, quand il n'y a plus rien il est temps de prendre ses distances et de se sauvegarder. Pensez à vous et à vos enfants : les miens ont bien morflé je m'en rend compte maintenant, surtout mon ado (d'une précédente union) qui est au moins aussi à bout que moi

---