

## IL ARRÊTE DE BOIRE OU JE PARS

---

Par **Sunny73** Posté le 17/02/2024 à 12h49

Ça fait quelques semaines que je n'avais pas écrit sur le site. Mon conjoint a recommencé à boire le 23 décembre, en janvier c'était que les vendredis et déjà la mi février et sa consommation est passée à plusieurs fois par semaine. Il ne va pas à ses meetings. À ce rythme là il va retomber comme il était avant sa cure de 30 jours qu'il avait terminé avant les fêtes. Je suis triste pour lui et lui aussi il l'est. On en parle, depuis que je vois que j'ai tout essayé, là douceur, les encouragements, sauf que depuis quelques jours je fais plutôt du chantage. Je suis rendue que je me rends compte qu'après 7 ans j'ai assez donné, espère, encouragé, pleuré. Mon amour pour lui est toujours là mais je dois me choisir moi. Je lui ai dit pour la première fois tu arrêtes de boire ou tu pars. Il a pu tenir qu'une journée sans boisson. Je sais que c'est une maladie mais dois-je attendre de tomber malade moi aussi. Je dois réagir. Avoir la force de le quitter et laisser derrière nous notre amour et nos espoirs car ils se sont envolés. Merci de m'avoir lu. De savoir que des gens qui vivent la même chose que moi m'encourage.

### 7 RÉPONSES

---

**Serenite95** - 19/02/2024 à 11h06

Bonjour Sunny73

Moi après 7 ans aussi je suis entrain de partir, c'est pas simple mais à un moment c'est lui ou moi (ou plutôt nous : les enfants prennent cher aussi)... c'est évidemment le moment qu'il choisit pour faire une cure, mais j'y crois plus, et surtout la ou je pensais encore l'aimer je réalise que je vis dans le déni : celui que j'ai aimé n'existe plus et je pense que même s'il arrive à boire je ne pourrais ni pardonner ni oublier (pas de violences physiques heureusement) tout ce que j'ai subi et ce qu'il a fait subir aux enfants... Je me rend service, et peut-être à lui aussi : s'il veut vraiment repartir du bon pied ma rancoeur et mon absence totale de confiance ne l'aideront certainement pas...

Je ne vous dit pas que vous devez partir, je pense que c'est votre choix, et que vous ferez ce qui est le mieux pour vous... moi j'en étais arrivée au point de ne plus dormir de peur qu'il arrive un accident... tout en espérant (j'ai un peu honte) qu'il se prenne une gamelle dans les escaliers suffisante pour le garder à l'hôpital quelques jours et que je puisse souffler un peu... il a fait de moi quelqu'un que je ne reconnais pas, et que je n'approuve pas... alors je fuis, en espérant me retrouver 😊

Courage pour cette épreuve, quoi que vous décidiez faites le pour vous car personne ne prendra soin de vous, et certainement pas lui : peu importe son amour il n'en est pas capable

---

**Resilience80** - 19/02/2024 à 11h59

C'est très difficile de prendre une décision.

On culpabilise

On a l'impression de les abandonner

Mais on ne peut pas se faire soigner à leur place

On ne peut pas les sauver

Moi ma situation était très compliquée, nous étions chacun dans notre détresse.

J'ai fini en épuisement maternel, je m'étais fixé la barre trop haute, je n'étais plus disponible pour monsieur, mais maman de 2 enfants dont un en situation de polyhandicap ça vous met K.O.

J'ai découvert qu'il buvait en 2019, j'étais dans le déni au début, j'ai eu besoin de lui pour m'aider dans mon épuisement mais il était déjà trop tard. J'ai compris pourquoi je ne pouvais plus compter sur lui, je m'en suis prise à lui, tellement fatiguée, à fleur de peau, je suis devenue agrie, triste, en colère, hystérique, DETRUITE. et doublement Handicap+ alcoolisme !

J'ai ma part de responsabilité, plus je m'acharnais plus il buvait et plus il buvait plus ça m'énervait. D'où la culpabilité.

Je me suis complètement isolée, rien dit à mes proches qui ne comprenaient pas pourquoi j'étais comme ça, ils mettaient ça sur le handicap de mon fils mais il y avait ça en plus. Je jugeais les cubis tous les jours, plusieurs fois par jour. C'est extrêmement épuisant.

Si vous vous sentez assez forte pour l'aider, si monsieur veut s'en sortir, bien sûr, accompagnez le, mais n'attendez pas que cela ne vous détruise complètement.

Et parlez surtout, ne gardez pas ça pour vous.

J'ai été à des réunions AA, ça déculpabilise.

Moi je suis partie depuis 6 mois mais je ne suis pas plus heureuse, je reste triste, en colère, je pleure tous les jours pratiquement. je galère avec mes enfants, c'est très difficile. On ne sort pas d'un épuisement maternel d'un coup de claquement de doigt.

J'essaie de tenir le coup pour mes enfants.

Je suis frustrée, lui n'a pas perdu de temps pour me remplacer.

Il m'accuse de l'avoir trompé car je n'allais pas vers lui mais c'était parce que j'étais épuisée. Il ne voyait rien et ne comprenait rien car

---

alcoolisé.

Avez-vous des enfants ?

Si pas d'enfant, réfléchissez bien et c'est plus facile. Vous avez encore la possibilité de changer le cours de votre vie. Si il y a des enfants ne leur faites pas vivre l'enfer que les miens vivent.

Pensez à vous d'abord.

Et fixez vous des limites de l'acceptable.

On a beau les aimez mais on n'a pas le droit d'accepter l'inacceptable.

Il m'a fallu trop d'années pour me sauver moi même au détriment de ma santé. Perdu 20 kg s'en m'en rendre compte, j'en fais plus que 40. Et il me faut de la force pour mon loulou, 23 kg poids mort...

N'attendez pas d'être au bout de ce que vous pouvez supporter.

L'espoir fait vivre peut être mais a un moment donné il faut arrêter t'attendre trop des autres car on est d'autant plus frustré car ça ne changera jamais.

Girl power !

---

**Chtibebe - 26/02/2024 à 05h47**

Bonsoir ou bonjour...

Je suis désespérée cette nuit et contente d'être tombée sur ces témoignages...

Voilà des années qu'il boit et au moins 2 ans qu'il m'insulte régulièrement. La bouteille de Ricard de 1,5 Litres tient 3 jours, plus le vin, plus le whisky en pleine nuit de temps en temps.

Nous avons deux enfants de 6 ans et 20 mois.

Cette nuit, après l'avoir entendu se prendre les murs à 3h45 pour se coucher, j'ai craqué. Il doit garder nos enfants demain matin entre 10h et 11h30 (RDV dentiste pour moi) et il est cramé par l'alcool.

Je lui ai dit qu'il devait choisir entre l'alcool et nous trois, il m'a dit qu'il ne pouvait pas arrêter de boire. J'ai dit qu'il avait donc choisi.

J'ai lancé un ultimatum :

Il a 3 semaines pour arrêter de boire ou j'inscris la rentrée de CE1 de mon 1er fils à Paris et je pars avec les enfants cet été chez ma mère, à Paris donc, (presque 600 km de là). Je rentre chez moi quoi... nous nous étions installés à Annecy en 2016 suite à sa mutation.

J'ai précisé qu'il ne reverrai plus les enfants... j'aimerais tellement un déclic, une prise de conscience, mais je n'y crois plus...

J'espère pouvoir me tenir à ça... à partir... je suis en congé parental et n'ai qu'un très faible revenu (à peine 700 €). C'est donc lui qui paye tout et il me le balance ça aussi 2 fois par jour, que sans lui je ne suis rien financièrement et que si je pars (parce que j'ai menacé plusieurs fois) je n'y arriverais pas sans lui, et qu'il allait le défoncer si je lui enlevais ses enfants... qu'il connaissait les meilleurs avocats ! (Il est policier)...

J'ai beau dire que même la terreur des avocats ne pourra jamais confier des enfants, si petits en plus, à un alcoolique, il croit dur comme fer qu'il les aura

J'ai tellement peur de tout envoyer balader et en même temps je sais que c'est ce qu'il faut faire. Les disputes sont quotidiennes et mon grand fils pleurait dans sa chambre à 20h en nous entendant nous disputer... ça me rend si triste...

Merci d'avoir lu

---

**Serenite95 - 26/02/2024 à 10h33**

Bonjour Chribebe

Avec l'alcool ils sont dans le dénis total et croient en effet qu'ils peuvent avoir les enfants (le mien m'a dit qu'il se servirait de certains de mes SMS - bien salés j'avoue j'ai craqué - pour démontrer que je suis toxique 😊)... avez-vous des preuves de son problème d'alcool? des personnes prêtes à témoigner / des photos / des contrôles d'alcoolémie ou il se serait fait pincer etc? si vous n'en avez pas collectez les (une petite photo par ci par là sans vous faire prendre) : ça aider à éviter que le dossier ne traîne

Surtout plein de courage, au bout de cette route est notre bonheur à toutes (et à nos enfants 😊)

---

**Resilience80 - 26/02/2024 à 12h17**

Bonjour,

Oui des preuves ça peut servir.

Allez poser une main courante aussi.

Et avant de partir comme ça il ne pourra pas vous reprocher d'enlever les enfants.

Moi je regrette de ne pas avoir posé de main courante quand il m'a fait certaines choses.

Allez au CIDFF, ça m'a vraiment aidé et déculpabiliser. Allez y vraiment si comme moi vous rencontrez une juriste super, ça encourage d'être épaulée et il ne faut pas faire tout toute seule.

Moi aussi j'étais persuadée que j'étais toxique (encore un peu aujourd'hui) et qu'il buvait à cause de moi. Mais à la force de refaire

l'histoire et de beaucoup lire, je comprends pourquoi et comment j'en suis arrivée là.

J'ai la chance d'avoir un bon travail et des aides pour mon fils et d'être indépendante mais ça n'a pas été facile de sauter le pas. Mais il faut se protéger et vivre pour vous.

BON COURAGE !!!!!

Girl Power !

---

**Sunny73 - 29/03/2024 à 04h07**

Bonsoir, un mois plus tard je suis toujours au même stade. Je compte les jours où il ne boit pas et je me réjouis et je le réprimande lorsqu'il boit. Je vois que depuis quelques temps je le laisse aller. Je me dis au fond de moi même qu'il a fait son choix alors c'est à moi de faire le mien. Nous partons en vacances et nous reviendrons le 9 avril, il s'est déjà que je ne vois pas plus loin qu'à cette date, nous n'avons rien de prévu pour la suite. Aucun plan futur. Nous sommes tous deux en début cinquantaine et nos enfants d'unions précédentes sont rendus grands. Il habite chez moi. Si jamais on se sépare c'est lui qui partira. Parfois je me dis que ça serait plus facile le contraire. J'ai lu sur le sujet et même si depuis sa cure il continue de faire des progrès j'aurais souhaité pour lui comme pour moi l'abstinence totale. Il ne va pas aux meetings et ne fait rien pour s'en sortir. Lorsqu'il boit il a toujours une raison, il fait beau, grosse journée de travail. Par malheur sa mère est décédée tout récemment, il a bu en disant qu'il avait une bonne excuse. Je ne suis pas fière de lui et je ne suis pas fière de moi non plus. Je dois me prendre en main et faire mon propre choix vu que le sien est déjà fait. Moi aussi je me trouve des excuses, je l'aime. Malheureusement ce n'est pas parce que je l'aime qu'il est l'homme qu'il me faut. Je dois me recentrer sur moi même et le laisser cheminer seul. J'aurais fais un bout de chemin avec lui et nous aurons tout essayé. J'espère de tout coeur que tout s'améliora. Vous aviez été quelques unes à me répondre et écrire votre histoire, quoi de neuf de votre côté. Merci et au plaisir de vous lire.

---

**Mar974 - 04/04/2024 à 07h06**

BJ moi je vit depuis 24 ans av qqun qui a eu de sérieux problème av l alcool mais après 2 séparations il a réfléchi. je lui ai dit que il pouvait faire ce qui veut de son corp mais moi et mes enfts je ne veux pas payer les conséquences. aujourd'hui je FT plein de truc pour moi et Mr a diminué sa consommation

---