

SON COMPORTEMENT

Par [Vikvikaviki](#) Posté le 28/04/2024 à 07h48

Bonjour,

Post bien triste pour un samedi matin. Mais je suis à bout !

Mon conjoint boit depuis pas mal d'années. Mais avant c'était pas aussi intense et rapproché.

Cela doit faire deux ans où la consommation a quadruplé.

Il reconnaît avoir un problème et va être suivi.

Son médecin l'a arrêté au boulot parce qu'il y a un burnout out. Mais je soupçonne une dépression carrément. Il me dit depuis pas mal de temps que tout le monde serait mieux sans lui etc. Avec pensées suicidaires. L'alcool a été une béquille (comme beaucoup dans ce cas là). Quand il boit je suis là pire des personnes et aux vues des témoignages que je lis, je retrouve les mêmes réflexions méchantes qui sortent de sa bouche.

Il a ordre du médecin d'arrêter de boire et de se faire suivre pour ça, donc depuis deux semaines il ne boit pas. Sauf qu'il passe ses journées seul. Je ne peux pas vérifier qu'il ne voit pas car je suis au travail. Et quand je rentre ce soir j'ai toujours ses réflexions méchantes, alors est ce qu'il continue de boire même s'il me soutient que non? Où est ce qu'il est mal psychologiquement et se défoule sur moi? Il me reproche de ne pas être là, de m'occuper de notre fille, que je ne me soucie pas de lui, que je suis une mauvaise mère etc.

Il n'y a jamais une ambiance saine à la maison depuis des années, c'est fatiguant psychologiquement pour moi. Et si avant sa relation avec notre fille n'était pas impacté, là ça commence à être lourd. Il lui dit non à tout, il est facilement irritable, il joue de moins en moins avec elle etc ...

Je ne peux pas partir parce que déjà financièrement je ne peux pas être encore autonome (je pourrais partir mais j'ai trop peur que ma fille manque de quoi que ce soit) et parce que ça le détruirait définitivement. Mais d'un autre côté c'est très dur de devoir subir ça tout les jours. J'essaie de me détacher mais je doute de moi, il n'est pas sensé boire et ce qu'il dit est donc la vérité ? Suis je si horrible que ça ? Il me menace d'une rupture. En soit cela ne me dérangerait pas non plus. Si je devais partir ce ne serait pas par manque d'amour mais pour me préserver.

Je ne comprends plus son comportement. Ce genre de scènes aurait dû s'arrêter en même temps que sa consommation, mais là j'ai l'impression que c'est devenu son schéma d'interaction avec moi.

Avez vous eu déjà affaire à ça ?

Merci de m'avoir lu

5 RÉPONSES

[Force2Courage](#) - 29/04/2024 à 21h25

Bonjour,

J'ai constaté également chez mon mari que la violence verbale qui s'est développer par son alcoolisme perdure lors de ses phases d'abstinence. Selon moi, on attribue ce comportement à l'alcool de façon trop simpliste. Nous avons toujours tendance à nous persuader que l'alcool est la cause de nos problème alors que la vision correcte est que l'alcool est une maladie, donc les causes sont multifactorielles et sous-jacentes... La violence verbale n'est pas totalement générée par l'alcool, elle est juste plus facilement libérée. Un proverbe dit que "une parole saoule est une pensée sobre".

Je ne veut pas dire que leur paroles saoules sont paroles d'évangiles, qu'elles sont une vérité et que du coup il faut se remettre en cause. Pas du tout.

Il faut redéfinir le contexte de la violence verbale en dehors du cas alcoolique. L'alcoolisme a permis de lâcher les vannes, mais le comportement était présent initialement. Il est donc tout à fait normal qu'il se poursuive en cas d'abstinence non souhaitée par le buveur. Il est frustré, agacé à la fois par les causes réelles de son alcoolisme (ce qu'il cherche à oublier quand il boit) et par la frustration de ne pas pouvoir boire... Et il adopte le schéma qu'il connaît par cœur.

Il est possible qu'il boive en cachette, ou simplement qu'il fulmine d'avoir été contraint d'arrêter. Dans les deux cas, son comportement est pertinent. Cela signifie surtout qu'il est très peu probable qu'il ait eu le déclic de changer les choses.

En ce qui concerne sa violence verbale, je vous rassure j'ai exactement les mêmes reproches à la maison. Il a failli me détruire psychologiquement et il n'en s'est même pas rendu compte. Certains reproches sont vrais mais sortis de leur contexte, car sa colère ne lui fait voir que ce qu'il veut. Oui, je rentre tard tous les soirs, pas parce que j'ai un amant, mais parce que c'est mon salaire qui nous fait vivre, et qui dit poste à salaire intéressant dit poste à responsabilité. Oui je ne m'occupe pas autant de lui qu'il le souhaiterait, parce que j'ai un boulot de dingue, un enfant à élever, une maison à m'occuper et que j'ai le droit aussi à des pauses pour moi. Il souhaiterait seulement que je reste béatement à l'écouter radoter toute la journée, avec des yeux remplis d'admiration et en lui disant combien il est

formidable... Bah, c'est fini, la lune de miel est terminée depuis des lustres, j'ai oublié ma vie pour lui pendant 20 ans et il m'a quand même écrasée sous sa violence verbale. Je ne peux plus admirer un homme qui pense tant de mal de moi et qui voudrait que je sois une merde pour qu'il ait l'air d'être formidable...

Enfin, j'ai surtout constaté (grâce à ma psy) qu'il fonctionnait "en transfert". Quand il se reproche quelque chose, il me l'attribue direct pour passer ma colère. Il m'accuse d'avoir un amant alors qu'il est amoureux d'une autre femme. Il m'accuse d'être une mauvaise mère alors qu'il est un père catastrophique. Il m'accuse d'être fainéante quand je fais une pause café en rentrant du boulot alors qu'il n'a rien foutu de sa journée. Il m'accuse d'être égoïste, de ne penser qu'à moi, d'être ennuyeuse à mourir. Quand il courrait après sa greluche (qui soit dit en passant n'a pas voulu de lui, il dit que c'est lui qui a résisté mais je n'y crois pas une seconde...) il me disait que j'étais moche, vieille, que je ne prenais pas soin de moi... En gros, il me donnait tous les arguments pour comprendre il devrait me quitter pour elle. Je l'ai pris au mot, j'ai pris soin de moi. Et il s'en veut maintenant, il me dit que je fais tout pour chercher un amant, ou pour plaire à mon amant...

Bref... Toutes ces paroles, je les avais de manière décuplée quand il était saoul, mais elles perduraient longtemps quand il était sobre. Et d'ailleurs, la sobriété ne durant jamais plus de 10 jours...

La violence verbale ne se calme que quand il comprend que je suis sur le départ. Là, il devient doux et attentionné. Les premières crises ça peut durer de longs mois presque des années. Maintenant, je n'y crois même plus, je remarque les toutes petites phrases qui me font "tiens, ça revient doucement"...

Donc pour conclure, il lui faut un déclic pour soigner son alcoolisme, mais il faut également soigner tous les comportements qui l'accompagnent. Tout vient des mêmes causes : insécurité émotionnelle, blessure narcissique, violences vécues enfant, etc...

Bon courage à vous, ne vous laissez pas faire, et ne doutez pas de vous, vous êtes une belle personne qui ne mérite pas de vivre ainsi. Prenez soin de vous et de votre fille.

manon7816 - 29/04/2024 à 22h18

Bonsoir

Vous n'êtes pas une horrible personne, c'est la maladie qui parle. Il déverse sur vous toutes les émotions qui le traverse car vous êtes la personne qui partage sa vie. Mais n'y croyez pas d'accord ?

Les personnes alcoolisées de la sorte ne contrôlent pas ce qui sort de leur bouche..

Vous avez raison de vouloir vous préserver, et cela est une nécessité.

Avez-vous quelque part où aller ? Même quelques jours, histoire de souffler un peu avec votre fille.

Je comprends que vous l'aimiez, que ce soit dur de partir, je suis dans cette même situation. J'aime une personne alcoolo dépendante, qui me fait vivre un enfer depuis plus d' 1 an et demi. Je m'accroche et je viens chercher ici un peu de soutien, de réconfort. Car on se sent souvent très seul(e) à traverser cette tempête.

Je vous envoie plein de force et de courage !

Vikvikaviki - 30/04/2024 à 07h32

Bonjour,

Merci d'avoir pris le temps de me lire et de me répondre. En effet j'ai pensé à ce fameux transfert. Mais tant qu'il n'aura pas eu ses rdv avec addictologue et psy, je suis un peu démunie. Il faudrait un gros travail pour démêler ce qu'il a dans la tête et soigner ses maux de l'âme.

Je positive un peu plus ces deux derniers jours, mais mon moral est en dents de scie, au gré de ses crises finalement.

Votre conjoint a arrêté de boire? Ou as déjà essayé sur de longues périodes?

Je redoute la sobriété et les rechutes ... J'ai peur en fait de ces changements, quand il était saoul je savais quoi faire. Mais là je ne sais plus, car son comportement ne change que peu et je n'ai pas de nouvelles "armes" face à cela.

Dans tout les cas, notre position d'accompagnant n'est pas enviable. Je rêve de retrouver un équilibre sain dans ma maison et mon couple.

Merci en tout cas de votre réponse

Fleur2Lys - 30/04/2024 à 10h06

Bonjour,

N'hésitez pas à vous faire suivre vous aussi. Face aux mots d'un proche, la remise en perspective d'un professionnel peut aider à relativiser et diminuer leurs impacts.

Les proches sont aussi une bonne aide mais parfois on préfère garder certaines choses pour soi. Je sais que je n'aime pas tout évoquer avec eux car ils ont un parti pris très fort. Ils veulent me protéger et je les en remercie mais ils manquent parfois d'objectivité et je sais que c'est souvent ce que je recherche.

Pour ma part, j'ai commencé une thérapie car, comme vous, mon humeur était en dents de scie et le parfait miroir de son état. J'avais besoin de retrouver une stabilité et me retrouver moi. À certains moments, les émotions étant trop fortes, je ne me reconnaissais plus.

Aujourd'hui les choses vont mieux. J'ai quitté le domicile conjugal, ça aide un peu. Je continue de voir mon conjoint les week-ends mais, au moins, quand il rechute, je suis loin et je peux plus facilement faire abstraction et me concentrer sur moi-même.

Bon courage à vous !

eughju - 30/04/2024 à 10h37

Bonjour,

Mon conjoint également est alcoolique (et ne veut pas se faire aider), il est très violent verbalement et ça me ronge psychologiquement. Dieu merci, j'ai encore les idées claires pour m'en rendre compte.

C'est difficile car moi-même je n'y arrive pas, mais si vous avez de la famille : partez ! Aller vous réfugiez et surtout sauvez vous de cette situation qui peut durer des années. Moi ça fait 4 ans, avec une petite fille de 2 ans et demi qui subit tout autant que moi.

Un jour, j'aurais le courage de m'en aller.

Câlin de force à toutes !
