

## J'AI RÉUSSI À PARTIR ET POURTANT

---

Par Ln83 Posté le 11/05/2024 à 01h45

J'ai quitté mon mari il y a 2 ans. J'ai été muté et j'en ai profité pour m'éloigner avec nos enfants. Il a enfin reconnu qu'il avait un problème et a essayé plusieurs fois d'arrêter de boire sans succès. Je l'ai beaucoup soutenu. Même si ça fait 2 ans., j'ai l'impression de toujours subir son alcoolisme. J'ai toujours ce poids sur moi...je m'inquiète et je pleure aussi parfois. Il n'arrive pas à se prendre en main. Je ne sais pas comment faire pour me débarrasser de ce sentiment, je n'arrive pas à divorcer. Je culpabilise beaucoup.. je voudrais tellement qu'il soit un bon père et qu'il me laisse tranquille...

### 6 RÉPONSES

---

**paradoxconfus** - 13/05/2024 à 16h27

Bonjour Ln83,

Je me reconnais tellement dans votre témoignage, je l'ai quitté moi aussi il y a 2 ans bientôt. Et je suis malgré tout toujours là, toujours présente, toujours soutenant, toujours aidant. Parfois il y a du mieux, je ne peux pas le nier, mais parfois non, ça rechute et je dois refaire face à son addiction. Il n'est pas sorti de cet enfer, et je ne sais pas si il s'en sortira un jour. Parfois je me laisse à rêver qu'une autre vienne prendre soin de lui et que je n'ai plus cette charge, parce que oui, c'est une charge !!! Je pourrais ne pas prendre en charge ce poids de l'addiction et le laisser se débrouiller ... ne pas lui ramener à manger, ne pas faire de sortie avec lui et notre fils, ne pas l'aider dans ces démarches administratives ... "Mais laisse le se démerder" ... j'aimerais j'aimerais tant le laisser se démerder mais j'y arrive pas... je suis encore co-dépendante !! Alors je me soigne, je consulte une psy, je me fixe des objectifs ultra personnels et professionnels qui ne concernent que moi.

Peut-être que le travail à faire est sur nous ? Pourquoi avoir cela nous impacte-t-il encore autant ? Pourquoi cette culpabilité ?

---

**Ln83** - 19/05/2024 à 12h50

Bonjour,

Je pense que si il n'y avait pas eu d'enfants les choses seraient peut-être différentes. Très peu de personnes autour de moi sont au courant et celles qui le sont pensent que je suis forte parce que je suis partie et que j'en suis sortie. Ils n'imaginent pas... Je mets des barrières et ne laisse entrer personne de trop près dans ma vie..je suis fatiguée. Je pense que je n'arriverai jamais à en parler face à quelqu'un.

**paradoxconfus** - 21/05/2024 à 11h03

Bonjour Ln,

Je me dis aussi que si il n'y avait pas notre fils, je ne serais plus en contact et tout irait mieux. Mais finalement, peut-être pas. De mon côté, on me reproche d'être encore proche et en contact avec lui. Dès que j'ai un pépin, c'est parce que je suis stressée de sa situation à lui. Quand je pleure, mais pourquoi tu pleures encore ? Je n'ai plus le droit de m'inquiéter pour lui, parce que je l'ai quitté. C'est ce que les gens pensent. D'autres sont persuadés que je l'aime encore et que je souhaite être en couple avec lui, sinon pourquoi je ferais encore tout ça.. Je pense que c'est bien plus compliqué que ça et que ça ne peut pas être soit tout blanc, soit tout noir. Oui, il y a des enfants en jeu, et pour le coup, je suis une maman un peu louve. Je veux que mon fils puisse vivre son enfance convenablement, sans avoir à se soucier des problèmes des grands. Il est conscient de la situation et il sait que papa n'est pas toujours au mieux de sa forme. Je souhaite qu'il reste en contact avec lui, au delà de la maladie, ils s'aiment tous les deux très forts, et qui suis-je pour casser cette relation ? (bien que je ne sois pas l'unique responsable de l'éloignement).

En parler, déjà sur ce forum est une jolie étape. Je consulte en csapa, c'est extérieur à la famille et aux proches, qui sont parfois inquiets de la situation et émettent un jugement (je le fais moi aussi dans pas mal de situation quand ça concerne les proches) - on donne des conseils qui n'aident pas toujours.

En csapa, ou autre, vous trouverez une vraie écoute sans jugement.

Vous faites ce que vous pouvez et c'est déjà très bien. Une étape à la fois 😊

---

**Ln83** - 22/05/2024 à 21h14

Bonjour  
je suis sûr d'une chose, c'est que je ne l'aime plus...je rêverais de pouvoir refaire ma vie et de ne plus jamais avoir de nouvelles...mais je suis toujours là que ce soit pour l'aider lorsqu'il m'appelle, quand il essaye d'arrêter de boire, pour lui emmener les enfants un week-end sur 2 à mes frais( 200 kms nous sépare), l'aider financièrement, ( parce que évidemment il ne travaille pas tout le temps et boire autant ça coûte) etc etc  
Je comprends pas pourquoi je n arrive pas à m enlever cette charge ...j ai déjà tellement à gérer; mon boulot, les enfants pour qui j' assume tout toute seule, je n'ai même pas de temps pour moi.  
Je me sens obligée de l'aider, nous sommes déjà toujours mariés, et je ne veux pas que mes enfants prennent ma place un jour, ou encore qu'ils puissent me le reprocher, il l'aime aussi beaucoup...ils sont encore tellement petits ( 7 et 10 ans) et j'ai l'impression qu'ils sont triste pour lui parfois. Ils ont le droit d'avoir un papa "normal " je trouve ça tellement injuste. Je m'en veux de leur imposer ça...je m'inquiète tellement lorsque ils sont avec lui...alors souvent je reste aussi pour être sûr que tout ce passe bien. Il n arrive même pas à s'en occuper lorsqu'il est au plus bas.  
Même si mon mari a enfin essayé de d'arrêter boire depuis que je suis partie les rechutes sont de pire en pire...les insultes et les agressions verbales toujours aussi présentes, le chantage au suicide, etc etc...ce n'était pas la vie que je voulais!

Ceux qui n'ont jamais été confronté à l'alcoolisme d'un proche ne peuvent pas comprendre....trop difficile d'en parler....

**paradoxconfus - 24/05/2024 à 10h55**

Bonjour Ln,

Vous avez en effet une grosse charge sur vos épaules. Ca m'est aussi arrivé d'avoir bcq de mal à laisser mon fils, et souvent je fais les sorties ensemble dans le même sens que vous, se rassurer. Il m'est de dire : non pas aujourd'hui, il ne reste pas avec toi ! Malgré le jugement de garde, mais la sécurité de mon fils avant tout. Pluie d'insultes, mais il a fini par comprendre que ce n'était pas possible. En travaillant sur moi et en comprenant que je n'étais pas responsable de sa situation, j'ai réussi à mettre un peu de distance, mais c'est pas encore gagné.

Est-ce que vous êtes passé par un jugement pour la garde de vos enfants ? Ca aide souvent à mettre un cadre et à remettre un peu la responsabilité de chacun. Généralement, c'est à l'autre parent de récupérer les enfants, s'il arrive à faire 200km, il sera peut-être plus en mesure de s'en occuper. S'il n'y arrive pas, vous gérez vos enfants de votre côté sans avoir à le gérer lui.

Et en effet, c'est tellement injuste pour eux, ils méritent un papa qui tienne debout 😊 Ils ont la chance de vous avoir, dites vous ça. Ils ont une maman qui se préoccupe d'eux et qui fait beaucoup de chose.  
Vous avez le droit aussi de vous faire un peu aider et de prendre du temps pour vous uniquement.

Essayez de pousser les portes d'associations (al anon, csapa), Je suis sûre que vous avez les ressources pour vous éloigner de tout ça, vous êtes déjà parti !

Les insultes et agressions verbales, chantage, harcèlement ... Je les ai vécus aussi.. et en effet, ce qui ne le vivent pas, peuvent ne pas comprendre. Certains le vivent et pour eux ça semble ok. On en parlant autour de moi, j'ai découvert des histoires d'enfants (devenu grand) qui avaient vécu cette enfance, c'est quand j'ai libéré la parole qu'on m'en a parlé ... Quand on parle, on découvre que d'autres le vivent aussi, ça ne soulage pas, mais on sait qu'on est pas tout seul, qu'on pourra peut-être compter sur cette personne, qu'on pourra échanger sur le sujet ... Il paraît qu'il y a 1,5 millions de personnes en France qui souffrent d'une addiction à l'alcool, combien de proches ? si on se dit conjoint, enfants, parents ?

Courage et force !! Vous allez y arriver !

P.

**Deception - 02/06/2024 à 15h26**

Bonjour Paradoxconfus,

Je suis exactement dans la même situation que vous dans le sens où j'ai "quitté"mon conjoint il y a un mois...il est parti vivre ailleurs car il avait dépassé les limites que je m'étais fixées...il a été trop loin...il a complètement perdu le contrôle de lui même et ce sont mes enfants qui ont fait appel à la police...il a forcément une obligation de soins...mais cela fait plus de trente ans que nous sommes ensemble ( bien sûr que ce n'est pas du tout la première crise et étant faible et amoureuse, j'ai toujours pardonné)..mais cette fois, il doit aller au bout de ses soins, c'est nécessaire et indispensable... cependant, je n'arrive pas à ne plus avoir de contact avec lui..je ne sais pas si c'est de l'amour ou de la dépendance affective...mais je sais que je ne peux pas passer une journée sans message ou autre...autour de moi, on me juge beaucoup...je suis faible et je vais encore laissé passer....mais je sais que je ne devrais pas, mais j'ai besoin de savoir qu'il va bien...de savoir que tout n'est pas fini et qu'il va s'en sortir pour pouvoir avoir une vie "normale"....