

ESPÉRER QU'IL GUÉRISSE, C'EST PRENDRE LE RISQUE DE TOUT PERDRE

Par **Emotion67** Posté le 11/05/2024 à 19h22

Bonjour,

Comme de nombreuses personnes ici mon conjoint a une consommation excessive d'alcool. Et même si aujourd'hui on fait maisons séparées, j'avais envie de témoigner sur le fait que j'ai attendu trop longtemps pour prendre cette décision. Aujourd'hui le mal est fait et rien ne sera jamais plus pareil.

D'abord parce que sous alcool, ses mots sont d'une violence inouïe. Et les mots, ça reste. Ils ont beau s'excuser le lendemain, dire que leurs paroles ont dépassé leur pensée, qu'ils ne se souviennent plus, le mal est fait. Comme on dit, quand on froisse une feuille, on peut essayer de l'aplatir autant qu'on veut, elle gardera toujours la trace de ses pliures.

Ensuite parce que toutes ces horreurs entendues, à force, au bout de tant d'années, nous font perdre confiance en nous. C'est facile d'accuser sa femme d'être la cause de son alcoolisme. Surtout quand le dit alcoolisme a commencé avant votre rencontre... mais à force de l'entendre, on finit par se dire que c'est peut-être vrai.

Et puis l'alcoolique est dans le déni, alors il cherche un fautif. Du coup, il est prêt à raconter n'importe quoi à n'importe qui pour se faire passer pour la victime. Moi, il me fait passer pour une démente. Alors que mon seul crime a toujours été de l'aimer, et de vouloir l'aider. Mais on dirait qu'il est incapable de discerner le bien du mal. Il s'accroche aux gens toxiques et humilie les gens qui essaient de l'aider. Moi qui suis une personne gentille, je sais qu'aujourd'hui plein de gens (notamment sa famille) me prennent pour une ordure à cause des mensonges qu'il a racontés, et c'est super difficile à accepter. L'estime de soi en prend un coup.

La rage et la colère envers sa consommation d'alcool, mais surtout la rage et la colère d'avoir accepté la situation. Après toutes ces années, je me rends compte que rester auprès de lui ne l'a absolument pas aidé. Lui trouver des excuses est probablement la pire chose à faire.

Il y a aussi la confiance. Si on venait à rompre, je n'arrive pas à me projeter avec quelqu'un d'autre. Je me dis qu'il a bousillé mon capital confiance. Comment faire confiance à nouveau après avoir vécu tout ça ?

La culpabilité de l'abandonner à son sort. La culpabilité de rebondir alors que lui ne s'en sort pas.

Mais de tous les arguments, le plus importants est celui des enfants. Même quand ils sont petits, ils savent. Ils se rendent compte. Ils entendent des violences verbales qu'ils ne devraient pas entendre. Ils perdent une partie de leur innocence. Ils ont des pensées qu'ils ne devraient pas avoir à leur âge.

Peut-être qu'il existe des dépendants qui s'en sortent, et je l'espère de tout mon cœur. Mais il est primordial de vous faire passer en priorité. Le mien n'a jamais eu de déclic, et pourtant c'est allé très loin. Très très loin. Aucun déclic, et il est toujours persuadé que tout est ma faute.

Au moment où je vous parle, ça fait 6 heures qu'il me harcèle de messages haineux. C'est comme ça tous les week-ends, surtout depuis que je suis partie. Mon seul répit est de pouvoir faire l'autruche en éteignant le téléphone, mais je sais qu'en le rallumant la réalité va me rattraper. Le sachant, le répit n'est que de courte durée. J'ai du mal à profiter tranquillement des enfants sachant qu'il est en train de m'insulter de tous les noms de la Terre à l'autre bout de la ville.

Mon tort, ma plus grosse erreur, ça a été de lui pardonner son comportement et d'espérer si longtemps qu'il guérisse. En fait, c'est comme si en lui pardonnant je l'avais autorisé à recommencer. Je m'en veux beaucoup pour cela.

Alors je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire, j'ai été à votre place, je comprends votre hésitation.. mais s'il vous plaît, partez dès que possible. Vous ne pourrez pas le sauver si lui-même ne le veut pas. On a toutes eu cet espoir, seulement ça marche pas. En revanche, vous pouvez vous sauver, VOUS et vos enfants.

10 RÉPONSES

Force2Courage - 13/05/2024 à 14h13

Bonjour Emotion,

Je partage de tout cœur ce que tu expliques. Cela fait 23 ans que je suis avec mon conjoint. J'ai été pendant longtemps dans le déni de son alcoolisme. La violence verbale est quelque chose de tellement destructeur, qu'elle nous fait perdre tous nos repères, et on se noie dans l'incompréhension la plus totale. Et quand on se réveille enfin, on réalise que quelque chose est totalement cassé en nous et que cela ne peut pas se réparer... Il faut juste se reconstruire différemment. Je rêve de quitter mon mari, mais d'une telle force!!! Mais il est

devenu tellement dépendant de moi, comme un adolescent mineur, j'ai l'impression d'être coincé avec un jeune de 15 ans qui se prend pour un adulte tant que maman fait tout... Et je me sens coupable rien qu'à l'idée de le laisser dans sa merde, même s'il me pourrit la vie. Il est suicidaire, il est malade, il a fait le vide complet autour de lui (tout le monde est un con, moi y compris). Puis, j'ai peur de ses réactions violentes, et je sais que les vannes sont grandes ouvertes quand j'exprime mon souhait de partir.

Je prie qui veut bien m'entendre de mettre fin à ce cauchemar et de me libérer. Je sais bien qu'aucune divinité ne me viendra en aide, mais que je suis la seule en mesure de me sauver moi-même.

Je sais aussi que même si j'étais libérée de mes chaînes, je ne pourrai jamais refaire confiance à un homme. Je serai toujours en état d'alerte devant sa consommation d'alcool, je serai toujours sur le qui-vive en attente de la parole blessante, et je ne serai jamais plus en mesure de pardonner le moindre incident, parce que si j'en suis là aujourd'hui c'est que j'ai trop pardonné, au détriment de ma propre vie. Et je ne raconte même pas les dégâts sur ma fille de 15 ans, et ma culpabilité face à ce constat. Il l'a détruit avec ses mots et son attitude, et j'ai laissé faire, pire j'y ai participé en lui demandant d'adopter un comportement d'évitement parce qu'elle est plus mature que lui. Encore aujourd'hui, je la supplie de ne pas aller au conflit car j'ai peur de la violence sous-jacente que j'ai identifiée chez mon mari.

donc je réitère ton conseil à toute personne qui découvre ce problème, fuyez tant qu'il est encore temps, les dégâts ne font que s'empirer, même si on ne pense pas cela possible.

Emotion67 - 13/05/2024 à 14h57

Force2Courage

annaline - 21/05/2024 à 18h04

Bonjour Emotion67 et Force2courage,

Merci à vous de partager vos expériences et pour vos conseils.

Comme vous, je vis avec un conjoint alcoolique et je me retrouve beaucoup dans vos deux témoignages. Cela fait 17 ans que nous vivons ensemble et bientôt 6 ans que nous nous sommes mariés. Nous avons deux enfants de 13 ans et 10 ans.

Cela fait des années que mon mari boit et au départ, je ne m'étais pas rendu compte qu'il avait franchi la limite entre consommation occasionnelle ou "festive" et consommation excessive. Avant, nous avions des amis avec lesquels nous passions souvent des soirées. C'était donc facile pour lui de boire, l'apéro s'éternisait et il trouvait toujours une bonne excuse pour passer boire un verre chez un copain après le boulot.

Aujourd'hui, les choses ont changé, depuis plusieurs années, il semble aigri et évoque un mal-être, une lassitude et me dit qu'il boit pour oublier. On ne voit plus personne, il se brouille avec tout le monde et ne fait plus confiance à personne. Même pour voir ma famille aux anniversaires ou autres occasions, il rechigne ou ne nous accompagne plus.

Il est devenu désagréable, ne fait plus rien à la maison, et ne passe plus de moments avec nous. J'ai essayé de lui faire comprendre qu'il avait besoin d'aide, mais il ne veut pas entendre parler de suivi psy ou autre.

J'ai l'impression que je le porte depuis des années, qu'il est devenu dépendant de moi, car je gère quasiment tout à la maison.

La relation avec notre fille de 13 s'est détériorée et elle en souffre beaucoup. J'essaie de tempérer et de parler à nos enfants pour apaiser la situation, mais je me sens épuisée par tout ça.

Nous rencontrons de gros problèmes financiers et nous nous disputons très souvent, alors que cela n'arrivait jamais avant. Il n'a jamais été violent physiquement mais peut se montrer très dur dans ses paroles. Dès que j'essaie de m'affirmer ou de donner mon avis, il me rabaisse ou se positionne en victime pour me faire culpabiliser.

Enfin, je voudrais le quitter mais je n'y arrive pas, car j'ai peur de l'abandonner. Je sens que toutes ces disputes et ses échecs répétés pour arrêter de boire ont eu raison de mon amour pour lui.

Merci d'avoir pris le temps de lire mon long témoignage.

Vos expériences m'aident à me dire qu'il est temps pour mes enfants et moi de passer ce cap douloureux, mais cela me paraît très difficile, voire impossible.

Emotion67 - 21/05/2024 à 20h45

Bonjour Annaline,

Je suis désolée que tu comptes parmi les nombreuses victimes collatérales de l'alcool !

Tu sais, ce que nous avons écrit sur ce forum n'engage que nous. Nous réagissons toutes et tous différemment face à ce fléau. Il ne suffit pas de dire à quelqu'un "quitte-le" pour que cela fonctionne. Il y a tout un cheminement personnel à faire pour y parvenir. Et encore, je dis ça mais moi la première je suis comme toi : une culpabilité énorme de l'abandonner. S'il faisait une connerie, sur un coup de tête... jamais je ne me le pardonnerai. Donc tu vois, la preuve que mon propre cheminement n'est pas terminé.

Disons que si les enfants en souffrent, cela doit être un moteur pour se faire aider. Malgré tout l'amour que l'on porte à notre mari, est-ce que nous sommes prêtes à sacrifier nos enfants pour lui ? Se faire aider c'est important pour se libérer de nos chaînes.

Je suis sûre que certaines personnes s'en sortent, je l'espère de tout mon cœur d'ailleurs. Et j'espère qu'un jour la science fera de grands progrès dans ce domaine pour qu'enfin on en finisse avec le calvaire des addictions !!

Force2Courage - 21/05/2024 à 21h05

Bonjour Annaline,

je suis de tout cœur avec toi, nous sommes en effet nombreuses sur ce forum à vivre sensiblement la même chose. Et c'est réconfortant de savoir qu'on est pas seule, que des personnes nous écoutent, nous comprennent, et nous conseillent (même si on suit pas forcément ces conseils, lol).

Un jour, une personne sur ce site m'a écrit : Tu as fait le plus gros du chemin, chaque jour te rapproche de ta liberté. Et j'adore cette phrase, merci à la personne qui me l'a dite!!!

Bref, on râle souvent contre eux - malades- qui n'ont pas le déclic. Mais nous aussi, on a besoin de notre déclic, celui de dire stop, je ne mérite pas ça et je serai mieux seule. Et celui de dire "je ne suis pas responsable de sa vie".

Bon courage, quelle qu'en soit l'issue, tu es sur le bon chemin, celui où ton bonheur ne réside qu'entre tes mains et tu te choisis en priorité.

annaline - 22/05/2024 à 10h42

Bonjour Force2Courage et Emotion67,

Merci à vous deux pour vos réponses et pour vos mots d'encouragement.

C'est la première fois que j'ose écrire sur ce forum et c'est vrai que cela fait du bien de pouvoir partager son expérience avec d'autres personnes qui vivent une situation semblable. J'ai la chance d'être soutenue par ma famille, mais même si je sais que je peux tout confier à mes parents et mes frères, je sens que j'ai besoin d'une aide extérieure.

Comme tu le dis Force2Courage, c'est une belle phrase qui redonne de l'espoir 😊
Car je me rends compte que cette maladie impacte vraiment le quotidien des proches. On se sent dépendant de la maladie de notre conjoint et ça devient un cercle vicieux.

Merci encore pour vos messages pleins d'ondes positives.

Je vous souhaite bon courage à toutes les deux également.

Mesmaux2024 - 29/05/2024 à 21h14

Bonjour à vous, et merci d'avance pour la peine que vous prendrez à me lire.

Je suis aujourd'hui dans une posture où j'ai l'impression que je ne suis plus moi, que j'ai été aspirée que mon âme a été aspirée, j'ai accepté des choses qui était pourtant inacceptable. (Voiture cassé, perte de permis, le retrouver ivre allongé dans notre garage, être sorti de la maison en mon absence s'acheter de l'alcool quand les enfants étaient aux lits.. bref)

Nous sommes parents de trois enfants une fille de 6 ans des jumeaux de 2 ans. Donc un quotidien speed intense et fatigant.

Mon conjoint a toujours aimer boire, mais hélas aujourd'hui l'alcool est devenu doucement mais sûrement un réel problème, malheureusement il ne voit pas ou est le problème, ne supporte aucune remarque au sujet de ses consommations.. il confirme être alcoolique, mais pour lui, le problème le concerne. Et surtout il ne pense faire de mal à personne seulement à lui.

Aujourd'hui nous sommes dans une situation, où financièrement il n'arrive pas à assumer, il est très autoritaire avec notre fille de 6 ans. Dès qu'il a une contrariété directement il va boire le soir seul dans la maison jusqu'à pas d'heure. Il consommera n'importe quel alcool par moment il recherche juste l'ivresse

Je sais pertinemment que j'ai tellement accepté de chose, je n'arrive même plus à sortir de ma prison.

Il arrive à me faire culpabiliser, que je le rend fou. Que je suis son médicament si je vais bien il va bien.

J'ai toujours le sentiment qu'il a besoin de moi. Mais je me suis oubliée, et la réalité m'a rattrapée

Nous étions avec des amis à un carnaval, il avait consommé beaucoup d'alcool quand t'il m'a rejoint avec les enfants il m'a hurlé dessus, car je site je ne lui répondait pas et que je fui ! Il est rentré dans une colère j'étais en larmes devant une foule qui me regardait avec pitié, les forces de l'ordre sont intervenues il a finit par se calmer, à ce jour il ne sait pas excuser.. et me reproche « il est là ton problème tu te soucies du regard des autres »

Je ne connais plus la personne avec qui je vie.. il me fait peur.

NADINE - 05/06/2024 à 22h23

Je me reconnais dans une partie de chaque témoignage ci-dessus. Partir, fuir avant qu'il ne soit trop tard. Malgré l'Amour que nous avons pour notre conjoint. Celui qui est censé nous aimer, nous accompagner dans la vie est devenu l'objet de notre souffrance. Pour ma part, nous n'avons pas d'enfants en commun, et les siens sont adultes. Mais c'est tout aussi dur de le quitter. Cela fait aussi 23 ans

que nous sommes ensemble.

Et il n'est pas violent, c'est un doux. Mais il me renvoi aussi parfois la responsabilité de notre problème de couple. Alors que le problème c'est La maladie : bipolarité et alcool. Nous voyons un psy ensemble mais je n'ai pas l'impression que ça nous sert beaucoup. Parce que le problème ce n'est pas nous. C'est Lui. Et je n'ai plus peur de le dire. Cependant je vais encore penser que je ne suis pas assez forte pour le soutenir. Je ne devrais pas penser ça. Pourquoi est-ce que je devrais être forte ?! La vie nous à jouée un sale tour. Mais bon...là aussi je me victimise.

Assumer ça veut dire quoi ? Assumer ma responsabilité vis à vis de moi ? Vis à vis de lui ?

Je me retrouve dans vos mots /maux et vos réflexions : Emotion67, tout ce que tu dis est aussi mon vécu.... ainsi que les écrits de Force2Courage, Annaline, Mesmaux2024...

Je vais imprimer vos témoignages et y surligner mon vécu pour me rappeler que d'autres vivent pareil, que je ne suis pas folle, que je ne déforme pas la Vérité et que je dois trouver le courage de déménager, parce que malgré sa gentillesse, malgré son attachement à moi, il replonge en permanence dans ses problèmes et oui, avec le temps, l'Amour romantique que nous avions l'un pour l'autre est parti. Maintenant c'est de la dépendance affective.

Emotion67 - 06/06/2024 à 16h19

Courage à toi Nadine

NADINE - 06/06/2024 à 23h41

Merci Emotion67.

On ne se connaît pas toutes et tous sur ce forum mais nos histoires communes, rapprochent dans la bienveillance et le soutien, les êtres humains que nous sommes. Comme quoi, finalement, l'humanité est une grande famille car nos échanges invisibles contribuent à notre mieux être.

Bonne route ! Et Merci !
