

CONJOINT ALCOOLIQUE, J'OUVRE LES YEUX, QUE FAIRE ?

Par **Alrico** Posté le 13/06/2024 à 09h25

Bonjour,
Je suis en couple depuis 2 ans avec un homme qui boit quotidiennement. Il consomme entre 5 et 10 bière par jour, voir plus suivant les périodes. Le week-end c'est dès 8-9h le matin. Jusqu'ici je ne disais rien, même quand il m'avouer être alcoolique (quand il est bien saoul) je lui répondait « mais non, c'est pas non plus catastrophique, ça reste que de la bière » ...
Nos engueulades deviennent de plus en plus fréquentes et même maintenant systématique des qu'il est trop saoul, donc chaque week-end. Nous avons un bébé de 5 mois, et avec mes jumeaux de 6 ans et son ado de 16 ans ça me fais très peu de temps libre, je suis constamment occupé à la maison. Dès que l'alcool monte c'est des reproches, et je n'ai pas mon mot à dire, il ne m'écoute jamais et s'énerve. Je laisse couler mais à force d'accumuler je sature...
Il y a quelques semaines il a vraiment exagéré au bar et est rentré dans un sale état, blessure, trou noir... Le soir même il a demandé des conseils à son meilleur ami qui a suivi une cure de sevrage à l'alcool l'année dernière. Et je pense que ça a été mon déclic. OUI finalement l'alcool est un problème, le quotidien est vraiment pas joyeux, saut d'humeur, plus envie de rien, il s'endort avant de manger, passe ses nuits sur le canapé, repousse beaucoup de choses à plus tard... Je sais que l'addiction est une maladie, je ne veux plus avoir le rôle de celle qui accepte sans rien dire, je veux un meilleur quotidien pour nous et nos enfants. Je deviens extrêmement distante et refermer sur moi même, je n'ose plus lui adresser la parole et je n'en ai même pas envie...
Je suis en plein doute « est ce que c'est moi qui exagère à mettre nos problèmes sur ce soucis avec l'alcool » « est ce que j'ai atteint la limite de ma patience »
J'aimerais pouvoir parler à des personnes qui ont connu cette situation...
Je vais aller consulter une thérapeute spécialisée dans les relations de couple, seule, il n'est pas encore au courant.
Je sais qu'il va falloir que je crève l'abcès... C'est difficile...

2 RÉPONSES

Fleur2Lys - 13/06/2024 à 10h44

Bonjour,
Votre conjoint semble conscient de son problème. Il n'a pas l'air d'être dans le déni au sujet de sa consommation et le fait de se renseigner auprès de son meilleur ami indique qu'il est plutôt dans une démarche pour se soigner et aller mieux.
L'alcoolisme reste une maladie et il est possible qu'il y ait du moins bien avant du mieux ou pas de mieux du tout.
Je pense que votre démarche d'aller consulter ou d'écrire sur ce forum est la bonne. Il est important de relâcher un peu du trop plein que vous avez accumulé. Finalement vous prenez tout juste conscience de la situation et il vous faut aussi l'accepter. Les espoirs et les projections sur l'avenir que vous pouviez avoir sont remis en cause par cette révélation qui est que votre conjoint a un problème d'alcool.
Si vous ne ressentez plus l'envie de lui parler actuellement, essayez néanmoins de ne pas rompre la communication qui est, à mon sens, la clef de voûte d'une relation saine. Par exemple, une lettre peut vous permettre d'exprimer vos doutes et peut-être lui permettre de les dissiper. Vous seriez peut-être surprise
Pouvez-vous vous confier à des proches ? Souvent, ils sont un vrai soutien.
Bon courage à vous dans tous les cas. Prenez du temps pour vous-mêmes. Une balade seule ou un restau avec des amis peuvent parfois être d'un grand secours.

Alrico - 13/06/2024 à 12h48

Bonjour Fleur2Lys,
Merci pour vos conseils. Effectivement il en est conscient, des fois l'assume et des fois moins...
Je me sens aussi beaucoup responsable... car pour ne pas qu'il soit de mauvaise humeur ou en manque je lui achète ses bières constamment, je minimise beaucoup sa situation avec l'alcool pour ne pas le blâmer ect... C'est comme si durant tout ce temps je l'avais encouragé...
Pour parler il faut que je trouve le bon moment, mais le dialogue est devenu une grosse appréhension de mon côté...
Malheureusement les proches je n'en ai pas, tout notre entourage sont sa famille et ses amis à lui...
Et le temps seule difficile à trouver, j'allaite mon bébé je ne peux pas m'absenter même pour une demi journée.
