

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### BESOIN D AIDE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/03/2015 à 21h10

Bonjour,  
Mon compagnon boit énormément. jusqu'à présent il finissait soit par m humilier, soit par chercher le conflit.  
je suis passée par un phase d abatement, je pleurais et me ressaisissais et reprenais espoir jusqu'à la fois suivante..... Et ce week end j ai craqué, je l ai frappé, je lui ai donné des coups de poings ds le dos en lui criant de partir de se coucher etv8 aller cuver au lit. J étais hystérique.  
Ce midi il a commencé par un verre de vin. au deuxième verre je lui ai pris des mains et versé le contenu sur la tête. je ne maîtrise plus rien.  
comment faire pour qu'il reconnaisse son alcoolisme ? il est dans le déni.  
je suis épuisée par cette situation de conflit permanent.  
Y a t il des solutions ?  
je suis perdue

### 16 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 02/03/2015 à 13h52**

salut,

ho lalalala, c'est la panique.

tu est royalement épuiser, alors prends soin de toi il y a urgence ma grande.  
ton conjoint nie et tu peux rien faire pour l'aider tant qu'il n'as pas réagit et ça , ça peut venir que de lui et prendre du temps.

Pour le moment c'est toi qui m'inquiète, tu es à bout il faut que tu t'éloigne de tout ça et de lui pendant un temps si tu peux, va dans de la famille, chez des amis ou a l'hôtel si il faut.

Sort va au resto entre copine, va au coiffeur ou te faire masser, tu pers pieds et c'est pas bon.

tu pourrais consulté un psy et voir un medecin pour qu'il t'explique un peu mieux cette maladie qui est l'alcoolisme. Ne reste surtout pas seule et vient vers nous autant que possible.

Discute avec le chat ou par téléphone sur ce site pour avoir des conseils

courage on est avec toi

plein de bisous

---

**Profil supprimé - 02/03/2015 à 14h35**

Merci de ta réponse,

C'est vrai, je suis épuisée par ces mois de combats mais je ne suis pas prête à le perdre. J'ai parcouru les messages du foum, je retrouve tellement de choses qui font echos à ce que je vis.

Mon fils (19 ans) qui n'est pas le fils de mon compagnon souffre aussi de la situation. Il a été plus courageux que moi et a pris contact avec un spy pour l'aider à faire face.

Hier après-midi je suis partie de la maison, quand je suis rentrée le soir, j'ai constaté que mon compagnon s'était installé dans la chambre d'amis et avait déménagé ses vêtements.

Ce matin, il envoie un message comme si de rien n'était pour me demander l'heure de reservation des billets de l'expo Bowie et m informer des prochaines dates de soirées ...

Je n'ai pas envie d'aller à ces soirées, elles seront encore l'objet de boissons abusives. Quand je lui dit ça, il me répond "dommage, j'aimerais tellement que tu viennes".

Je me suis excusée de mon acte hystérique d'hier, il répond que c'est vraiment dommage que je n'ai pas compris qu'il voulait juste prendre un apéritif gentiment avec moi.

La veille comme chaque vendredi et samedi, il avait pris whisky et une bouteille entière de vin. Il me dit que ce n'est pas beaucoup et qu'il buvait vraiment plus avant.

Ca me fait du bien d'écrire même si ça ne règle pas la situation. Merci de votre oreill attentive.

Désolée de cette question sans dout ridicule, le chat et le forum de discussion, c'est la même chose ?

---

**Profil supprimé - 02/03/2015 à 17h48**

salut

ta question n'est pas ridicule,

le forum et le chat sont différent dans le sens que sur le forum on discute entre personne ayant des problème d'alcool ou qui vie avec un alcoolique parfois le modérateur intervient pour donner des conseil.

le chat ou quand tu téléphone tu as directement des personne formé à l'ecoute, il te conseil, on des notions sur les loi aussi, c'est un bon soutiens.

tu peux les appeler.

si il veut il peut aller dans un csapa et toi aussi pour raconter des medecin et autres professionnel de santé.

je peux comprendre que tu ne veut pas perdre ton compagnon, mais là l'urgence est de prendre soin de toi de prendre du recul, pas forcément de le quitter, juste t'éloigner de lui pour recharger tes batterie car tu en as grand besoin.

Certe tu as craquer, mais il te pousse a bout alors l'un dans l'autre les tors sont partager.

Fait attention a toi car l'alcoolique est menteur et manipulateur preserve toi.

tiens moi au courant

bises

---

**Profil supprimé - 23/03/2015 à 13h09**

Bonjour,

Comme chaque week-end, le detrnier fut encore chargés en alcool et conflits.

Depuis mon dernier mesage, j'ai fait appel aux frères de mon compagnon pour qu'ils essaient de lui parler.

L'un m'a répondu qu'il haibitait trop loin et qu'il ne pouvait rien faire à distance. L'autre est venu et n'a pas réussi à entamer la discussion. Vendredi j'ai refusé d'acheter le wisky qu'il avait noté sur la liste des courses. Evidement il n'était pas content et est allé en acheter et en a profiter pour acheter du rhum, du vin...

Samedi, je suis allée m'aérée, j'ai passé l'après-midi avec une copine. Il m' harcelé de sms, me reprochant de ne pas m'occuper de la maison, de le laisser tout faire, tout seul. Quand je suis rentrée il avait déjà les yeux vitreux. La grande valse des reproches a occupé noter soirée.

Ses amis n'ont pas conscience qu'il est alcoolique. Il boit beaucoup lors des dîners mais parvient à masquer son état. Il reste gentil et correct. Quand il répète trois fois la m^me chose, ou qu'il accroche les mots car l'alcool a fait son effet, les gens sourient ou lui disent sous forme de boutade qu'il est fatgué... J'ai l'impression d'être la seule à voir qu'il est souler.

Il n'est jamais agressif avec moi quand il y a du monde et au final je passe pour la rabat joie.

...

Je lui en veut tellement de gacher notre vie

---

**Profil supprimé - 23/03/2015 à 16h20**

salut,

il les manipules voilà pourquoi personnes ne voit rien, si il est agressif avec toi, tu n'as plusqu'une chose a faire pour te protéger c'est d'appeler la gendarmerie. Qu'il le mette devant le fait accompli.

va dans un CSAPA pour voir un medecin et un psy ça te fera du bien. pense a toi, car tu peux rien pour lui s'il ne veux pas se faire soigner

bon courage

---

**Profil supprimé - 30/03/2015 à 12h27**

Bonjour,

L'agression est verbale jamais physique.

Le sous-sol de la maison est son refuge, il a toujours quelque chose à y faire, je savais qu'il y buvait. Hier je lui ai mis sous le nez la bouteille d'eau de vie quasi vide trouvée sur une étagère de la cave. Il n'a pas pu nier mais impossible d'avouer qu'il est malade. Il me reppoche de le harceler. Nous nous sommes encore disputé, j'ai l'impression de me cogner à un mur. Dès qu'il commence à prendre le premier verre, je me crispe, je n'arrive plus à passer une soirée détendue car je sais qu'il va finir ivre. Le lendemain matin, il revient toujours vers moi comme si rien ne s'était passé.

Hier la dispute est allée loin, nous avons décidé de nous séparer. J'en suis évidemment malheureuse.

Je viens de recevoir un message où il me demande de nous laisser une dernière chance. Je lui ai répondu 'avec quels moyens ? Et bien sûr je n'ai pas la réponse que j'attendais, il répond : je ne sais pas. Toujours et encore le même mur.

comment faire ?

---

**Profil supprimé - 30/03/2015 à 16h27**

salut mu,

même si la séparation te fait souffrir, elle sera moins douloureuse que ce que tu subis au quotidien et qui pourrait malheureusement évoluer encore et encore. Si tu lis les posts de Brisée et de Sayann tu comprendras (forum pour l'entourage).

Tu vas enfin pouvoir prendre soin de toi comme il se doit et de nouveau être heureuse et épanouie, car ton conjoint est dans le déni, et tu peux vraiment rien pour lui, même si tu lui donnes une autre chance.

C'est à lui de vous donner une chance en allant voir un médecin et se faire soigner, tant qu'il n'aura pas fait ça, c'est même pas la peine d'y penser à autre chose.

plein de courage à toi, hésite pas à écrire si besoin

gros bisous

---

#### **brisée - 05/04/2015 à 01h27**

Bonsoir mu, allez voir mon fil : je me reconnais très bien dans votre témoignage : épuisé, dépressif, contrarié et la boule au ventre, pas de sortie car galère!!! Tout ce que je peux vous dire c'est qu'il faut venir sur ce forum qui m'a beaucoup aidé, déjà pour vous, car si votre compagnon est dans le déni, il faut tout d'abord penser à vous. J'ai connu les violences verbales qui font très mal, mais mon mari a été trop loin et j'ai appelé alcool infos services car il m'a fait tomber un soir et il est parti en me laissant sur le sol sans se soucier de moi. Je me suis dit que ça ce n'était pas normal, violence physique c'est très grave ! À force de subir au quotidien on n'en peut plus et on réagit violemment envers cette personne que l'on aime et que l'on ne reconnaît plus. J'ai eu des mots méchants envers mon mari et parfois des gifles car à force on "pet un câble". Je vous donne un conseil : faites des choses pour vous et non pour lui, pendant des années j'ai tout fait par rapport à l'alcool et c'était pas bien. Lui rabattre sans cesse qu'il est alcoolique ne fait qu'aggraver la situation. Montrer à votre compagnon que vous êtes capable de faire des choses pour vous et sans lui, en fait vivez pour vous. C'est à lui de dire j'ai un problème avec l'alcool. Méfiez-vous car l'alcoolique est manipulateur et menteur, ne restez pas dupe ! Moi, la violence je ne supporte plus, mon mari a essayé de m'étrangler une fois car il avait bu et je l'avais poussé à bout, je lui ai trouvé une excuse, mais c'était mon grand tort car on n'a pas le droit de faire ça. J'en veux énormément à mon mari de m'avoir laissé sur le sol et d'être parti. Il est allé voir médecin car je veux le quitter, il se soigne depuis peu et ce n'est pas gagné, mais moi, je sais une chose, je ne le laisserai plus me faire du mal et s'il le faut je ferai tout pour le quitter même si cela me cause beaucoup de soucis et une complète remise en question à 51 ans et 30 ans de vie commune. Vous n'êtes plus seule, et nous connaissons tous le même désarroi face à l'alcoolisme d'un proche. Bon courage et tenez bon pour vous

---

#### **brisée - 05/04/2015 à 01h38**

J'ai oublié de préciser : la violence verbale, vient ensuite la violence physique et les promesses que l'alcoolique fait ne sont jamais tenues, on garde espoir à chaque fois après les excuses, car les lendemains il n'a jamais rien fait de mal mais nous on n'oublie pas, car on est marqué par ce qui s'est passé !

---

#### **Profil supprimé - 10/04/2015 à 13h12**

Merci Brisée,  
ton message est à double tranchant pour moi. Il me fait du bien car je me rends compte que je ne suis pas seule à vivre ce cauchemar et que d'autres peuvent comprendre ce que je ressens et en même temps je prends pleinement conscience que les choses ne s'arrangeront pas d'elles-mêmes.  
J'oscille entre tout abandonner et rester. L'idée de la séparation me paralyse, rester est masochiste.  
Je lui ai clairement dit la semaine dernière que je ne lui achèterai plus son alcool. Ce matin il avait ajouté "vin rouge et vin blanc" sur la liste des courses. Je ne sais pas si c'est de la provocation. C'est vendredi et j'angoisse...

Je te souhaite bon courage à toi aussi et espère vivement que ton compagnon est sur la bonne voie. Le fait qu'il soit allé voir un médecin est déjà un grand pas.

---

#### **Profil supprimé - 11/04/2015 à 11h36**

bonjour! j'ai vécu la même chose que toi mu.  
en 2006 j'ai rencontré mon compagnon. J'avais mes 2 enfants avec qui tout allait bien. Au début c'était idyllique! je vivais sur mon petit nuage! 1 an plus tard nous achetions notre bar restaurant. Lui, étant cuisinier se chargeait de la partie cuisine et moi serveuse, me chargeait de la partie salle et ménage. J'avais des amis, je voyais ma famille...  
En 2008, je voyais qu'il commençait à boire avec les clients du bar, un verre, puis 2, puis 3... Je lui en ai parlé et m'a répondu qu'il maîtrisait, que je ne m'inquiète pas. Quelques mois plus tard ce n'était pas mieux. Je lui en ai encore parlé. De la , il m'a annoncé que si il buvait c'était parce qu'il voulait un enfant que je ne voulais pas lui faire. De la j'ai dit ok si ça pouvait nous aider... Malheureusement, c'était le prétexte à chaque fois qu'il voyait des potes ou des clients pour payer sa tournée..Il fallait fêter l'arrivée de bb!!! Mais il devenait agressif envers moi, verbalement. À 4 mois de grossesse, revenant heureuse de l'écho je lui ai annoncé que nous allions avoir une petite nenette! et là j'ai eu une réaction à laquelle je ne m'attendais pas. "Tu n'es même pas capable de me pondre un mec! Tu n'es vraiment qu'une bonne à rien" Et à partir de là ça a dégénéré! il buvait de + en + . Je faisais tout au resto pendant que monsieur était au bar. Je faisais aussi la cuisine car il était débordé au bar! À 6 mois et demi de grossesse il me poussait dans les escaliers! heureusement bb n'a rien eu! Il me poussait quand j'attrapais des plats dans le four. Mon bras y est resté collé une fois, puis 2, ... Mais je restais, je l'aimais et le lendemain il s'excusait toujours. J'ai eu ma nenette qui était en bonne santé mais moi à la fin de grossesse j'avais perdu 10 kg! Il ne l'a reconnue que la veille d'accoucher.  
Je suis restée dans cet enfer en espérant qu'il change un jour, qu'il se rende compte qu'il avait un problème. Mais non! Il rentré de plus en plus tard le soir du resto et des plus en plus ivre! il s'asseyait dans le canapé avec sa bouteille de r\*\*\*\*\* , me balançait ses reproches et s'endormait.  
Je ne voyais plus personne, je n'avais pas le droit de me maquiller ou de mettre une jupe car j'allais attirer les clients et que ça faisait

pute. Je ne mangeais plus, vivait sous anti depresses et sous ses paroles qui me faisaient toujours aussi mal. J'étais dans ma bulle avec mes enfants . Je ne survivais que pour eux.  
Mais en 2011, il a été trop loin. Il est rentré toujours aussi tard et n'a pas trouvé sa bouteille à sa place habituelle. Il m'a incendié et crié tellement fort qu'il a réveillé les enfants . Je suis montée à l'étage les consoler. Et là je l'ai entendu monter l'escalier tout en armant son fusil de chasse et criant qu'il allait nous tuer!!!. Il a mis le fusil sur la tempe de mon fils de 9 ans !!!! Je me suis mise entre 2 et dit que sil voulait tuer mes enfants il faudrait qu'il me tue avant!! Une force m'est venue d'un coup, un déclic. il a reposé son fusil et est redescendu. J'en ai fait autant et lui ai sorti sa fameuse bouteille avec un verre. Il a fait comme d'habitude comme si rien ne s'était passé. Il avait son trésor, sa dose. Je suis allée rendormir les enfants terrifiés. Et puis j'ai attendu, attendu qu'il s'ennivre et s'endorme.  
A 1 h du mat j'ai réveillé mes enfants. Mon grand m'a dit "on va ou maman?" Je lui ai répondu "Je sais pas mais on s'en va". J'ai débarqué chez un ami et je n'ai jamais remis les pieds la bas. Depuis j'ai refait ma vie mais j'ai mis beaucoup de temps a m'en remettre. Alors dis toi mu que s'il n'a pas conscience de son probleme, ca peut aller tres loin malheureusement. Pense à toi seul car dans ces moments la, il ne pense qu' a lui.

---

#### **Profil supprimé - 13/04/2015 à 11h37**

salut amour2011,

quelle horreur

c'est tu es passer a coté de la mort et tes enfant aussi mon dieu c'est fou.

tu as porter plainte ? tu a appeler les flic ? vous avez été suivit par un psy ?

je suis contente de voir que tu es parti et que tu à refait ta vie. mais ça pas du être simple de refaire confiance a un homme.

biz

---

#### **Profil supprimé - 13/04/2015 à 14h18**

salut clochette!

Oui j'ai appelé les flics à plusieurs reprises avant de partir. Ils m'ont toujours répondu qu'ils n'envoyaient personne lors de conflits de couple! Il aurait peut etre fallu que je sois morte pour qu'ils agissent...

Porter plainte? Non j'ai eu trop peur des représailles de mon ex. Et ce que je voulais c'était tout simplement etre vivante pour mes enfants.

Le psy je n'ai fait que 2 séances car ce qui m'a fait remonter c'était de renouer avec les miens: ma petite soeurette et ma maman que je n'avais pas vues depuis 3 ans. Je n'avais pas de travail car j'avais quitté mon resto en meme temps que lui mais j'avais ma famille, mes enfants et mon chéri.

Oui c'était difficile au début de lui faire confiance. Un apéro chez des amis etait pour moi une angoisse, une soirée programmée etait 1 semaine voire plus d'appréhension, la boule au ventre. Peur que ça recommence. Je me bloquais sur des paroles qu'il ne me disait pas mechamment. Je me mettais toujours entre mes enfants et lui.

Mais il m'a montré que non avec le temps. Un homme normal qui sait s'arreter.

Quant a mon ex il ne veut toujours pas admettre qu'il est alcoolique...

---

#### **Profil supprimé - 13/04/2015 à 14h46**

et j'ai oublié de préciser le ressenti de mes enfants.

Mon grand a 13 ans aujourd'hui et restera marqué à vie. Il a repris sa place d'enfant. Ce n'est plus lui qui me console et me motive, c'est le contraire. Il avait l'age de comprendre ce qui se passait. Au début avec F...(mon mari), il était distant et me défendait et protégeait.

Mais avec le temps, il a réussi à lui faire confiance et passe beaucoup de temps à bricoler avec lui. e le vois meme se confier .

Ma 2eme a 9 ans. C'est une petite fille qui est très zen maintenant. Elle ne parlait pas à F... au début. Elle l'examinait tout le temps. Elle était très froide et avait des regards méchants des fois. Maintenant, c'est la reine des calins et ils adorent se narguer!

Ma petite derniere qui est notre fille commune, a 5 ans maintenant. Avec elle c'est plus compliqué car elle ne pourra jamais tourner la page. C'est son papa. Elle vit encore avec cette addiction. Elle ne voit papa que chez ses grand parents car papa est venu la chercher ivre a l'école une fois. Elle l'aime et lui aussi mais comment lui expliquer tout ça. On attend un rendez vous au cmp (centre medico psy). J'espere que ça l'aidera.

---

#### **Profil supprimé - 13/04/2015 à 18h14**

salut amour2011

j'allucine qu'avec une menace de mort les flic on pas voulue bouger leur cul, c'est pourtant leur boulot. T'es monter plus haut pour dénoncer ça ?.

c'est bien que tes enfant alle au CMP car important pour eux les cicatrice ne gueriron jamais, mais elle pourront se resorber un peu et pour toi aussi.

J'espère vraiment de tout coeur que la vie vous apporte bonheur et amour

---

#### **brisée - 19/04/2015 à 00h38**

Bonsoir Namour, je viens de lire votre histoire et quel drame il y aurai pu avoir ! Il vous a fallu un sacré courage pour supporter tout ça, moi j'en ai bavé avec mon mari mais pas à ce point ! Vous avez bien fait de partir et refaire votre vie car l'alcoolique peut devenir très méchant : je n'oublierai jamais ses yeux rempli de haine quand mon mari a essayé de m'étrangler, le lendemain, il m'a demandé pardon mais le mal était fait. Je vous souhaite que du bonheur car vous le méritez ainsi que vos enfants

---

