

## ÇA ME CONCERNE

---

Par [Lilys](#) Posté le 15/12/2015 à 15h22

Bonjour tout le monde.

J'ai lu pas mal de témoignages sur ce forum, et je me lance à mon tour...

Je vis depuis un an et demi avec mon compagnon alcoolique.

Je savais qu'il l'était avant de sortir et m'installer avec lui, mais à l'époque j'ai pris son addiction à la légère, me disant que cela ne me concernait pas vraiment.... AHahah !!!

Me voici un an et demi plus tard à faire un bilan de notre vie de couple :

Quand il me demande de faire un détour ou un arrêt sur la route pour boire un verre ou acheter une bouteille de whiskey

Quand il devient verbalement agressif, provocateur et me fais de la peine

Quand il ne se souvient plus de ce qu'il m'a dit il y a 5 minutes et s'endors comme un clodo dans le canapé en bavant sur les coussins

Quand je suis obsédé par sa consommation et surveille en cachette le niveau de sa bouteille

Quand je suis en colère parce que je sais qu'il me ment et que je trouve des bouteilles cachées dans la maison

Quand j'angoisse à l'idée que les fêtes approchent et que vont dire sa famille et la mienne en voyant sa consommation d'alcool

Finalement ça me concerne...

A vrai dire j'ai été naïve, et j'ai fait beaucoup d'erreurs au début de notre relation.

En premier, je me suis dit que j'avais accepté l'homme et son addiction. Je l'ai volontiers accompagné au bistro, ai acheté à sa place ses bouteilles de whiskey pendant les courses.

Ensuite, suite à une condamnation (abus d'alcool en scooter) et notre mise en ménage, il a décidé d'arrêter de boire et de se faire soigner par un alcoologue. Je me suis senti contente, angoissée et prête à l'accompagner sans ce processus.

Au début tout c'est bien passé, puis il a rapidement replongé. Au début j'ai essayé de le freiner, voire de lui interdire de consommer, j'ai fait la gueule, des scandales, des nuits à « cul tourné », ce qui n'a fait qu'empirer les choses puisqu'il s'est mis à boire en cachette.

Malheureuse, je l'ai laissé faire quelques temps, puis l'ai pris en flagrant délit. On a alors discuté et décidé que : Je ne ferai plus la gueule, et il ne me cachera plus ses bouteilles.

Je me suis en fait condamnée à le regarder boire devant moi sans pouvoir lui exprimer mon désaccord.

Les rares fois où l'on peut parler ces conséquences de son alcoolisme sur notre vie, il me dit qu'il est désolé, qu'il est conscient du problème. Il se dévalorise, se traite lui-même de saloperie et me dit que je devrais le quitter, etc. Bref, rien de constructif.

Fatiguée, je suis finalement passé à la phase « je m'en fou », j'ai décidé de m'occuper à nouveau de moi, je traine les concessions pour trouver une nouvelle moto à acheter, je pense à moi...

Malheureusement il est là pour moi. Il m'accompagne à la concession et... me propose de passer au bistro après... Alors comme il a fait un effort et a consacré du temps à ma passion, je me sens coupable de lui refuser ça, et j'ai peur que ça parte en dispute alors je dis oui...

Cette phase « je m'en fou » me demande un effort mental car se détacher de tout ça est difficile, mais me soulage à court terme. Mais est aussi à double tranchant car elle lui permet de boire sans conséquences... Ce n'est finalement qu'une autre manière de fermer les yeux.

Je ne pense pas dans mon cas que poser l'ultimatum « l'alcool ou moi » soit une bonne solution car, je ne veux pas poser de conditions à notre amour (oui je sais, c'est gnian-gnian) et je pense que c'est malsain et inutile.

Alors comment sortir de cette situation ?

Gueuler ou fermer les yeux ?

Comment lui en parler ?

Est-ce que son alcoolisme peut empirer ?

Aura-t-il le déclic un jour, tout seul, ou dois-je le pousser à se soigner ?

Comment réagir quand je trouve une bouteille cachée ?

Comment réagir quand il boit devant moi ?

Comment réagir quand il me demande d'acheter de l'alcool ou de le conduire au magasin le plus proche ?

Comment réagir lorsqu'il me fait des promesses auxquelles je ne crois pas ? (Si je lui dis que je ne le crois plus, je tue une bonne intention dans l'œuf)

Ahlala un casse-tête cette maladie... Bref je clique sur envoyer, merci de m'avoir lu et courage à tous !

## 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 18/12/2015 à 22h49**

Êt de deux... E suis sur le forum depuis dix minutes et C est le deuxième témoignage dans lequel je le retrouve... Les menaces les mensonges les pleurs les excuses les promesses impossible à tenir. C est une horreur cette vie Én fait. Je suis sans espoir. Je suis piégée. Si je le mets dehors il va plonger . Je serai mal aussi... Que faire

---

**Lilys - 30/07/2016 à 11h30**

Bonjour.

Petite mise à jour suite à de récents évènements.

Début mai, mon homme a décidé de se faire soigner sérieusement, suite à un accrochage au boulot, dû à son alcoolisation.

Nous sommes donc allés ensemble visiter le service d'addictologie ou il a décidé de faire sa cure, et il y est entré une semaine plus tard, au lendemain d'une dernière biture, « la der des der »...

Il a fait la route jusqu'au centre, seul, avec sa dernière gueule de bois, car j'étais entre-temps partie en déplacement professionnel pour 2 mois dans un petit coin paumé de France.

Il en est sorti 3 semaines plus tard, sevré, serein et fier de lui, et m'a rejoint pour une semaine de « vacances » post cure avant son retour au travail.

Malgré quelques déceptions professionnelles et quelques envies de boire il a tenu bon.

J'avais aussi quelques angoisses mais j'ai tenu bon aussi de mon côté pour ne pas accentuer les siennes. (Angoisse quand il part faire les courses, que la tentation se fasse trop forte en passant près du rayon alcool par exemple...)

Mais il avait l'air heureux, fier et décidé à faire face, à l'aide du sport et de quelques compensations alimentaires comme la tisane et le café très sucré. (Toujours plus sain qu'une bouteille de whiskey)

Je suis donc partie à nouveau, cette fois à l'autre bout du monde pour 15 jours de vacances (programmées sans lui depuis longtemps). J'angoisse un peu mais je l'appelle tous les soirs, et il a l'air d'aller bien.

Jusqu'à la semaine dernière, à 4 jours de mon retour en France, ou il me passe 6 appels en absent, et me laisse un message confus sur ma messagerie vocale.

Je le rappelle donc en panique, on discute une bonne heure, et il me confie qu'il a une énorme envie de boire, qu'il est malheureux au travail, et qu'il a eu un accrochage avec un automobiliste.

J'essaie donc de le rassurer, lui dit qu'il peut aussi appeler sa famille ou SOS alcool et on raccroche.

Sur ces entrefaits, je rentre en France, et le retrouve, en arrêt de travail pour éviter le pétage de plombs (On dit "burn out" je crois ?), mais toujours plein de bonne volonté. Son psychologue lui a donné un mois pour passer son permis, et s'inscrire dans une asso de son choix... Il a l'air motivé !

Mais moi, depuis ce coup de fil, je suis moins sereine, j'angoisse !

Hier, il m'a pris l'énorme envie de fouiller dans ses affaires, et j'y ai cédé. Et j'ai trouvé un flash (20 cl) de whiskey quasi vide sous sa selle de scooter...

Immédiatement je regrette mon geste... Quel manque de confiance de ma part pour l'homme de j'aime ! Quel geste humiliant et dégradant pour lui !

Mais trop tard, le mal est fait, j'ai vu... Maintenant que faire ?! Lui cacher ? Lui en parler ?

Honteuse et le cœur battant, je fouille dans son portefeuille (au point où j'en suis...) pour trouver le numéro de SOS Alcool, et je tombe sur le centre où il a fait sa cure. L'aide-soignante me dit qu'il faut lui en parler calmement...

Ok. Je monte donc à l'étage où il se repose devant la TV, et lui dit tout, maladroitement, sous le coup de l'émotion, en essayant quand même de lui faire comprendre que ce n'est pas la fin du monde, que j'aurais juste aimé qu'il me le dise.

Mais la conversation se passe mal, il m'explique que cette bouteille date d'il y a une semaine, un moment d'égarement vite remplacé par un profond dégoût d'avoir craqué momentanément. Qu'il n'a pas cru bon de m'en parler pour ne pas m'angoisser.

Mais il m'en veut terriblement d'avoir fouillé... Il s'habille et s'en va.

Vers 20h, il n'est toujours pas rentré, je m'inquiète. Il ne répond pas au téléphone. Ne veut-il plus me parler ? A-t-il eu un accident de scooter ? Est-il "mort plein" au bistro du coin ? (Je combine d'ailleurs les 2 dernières hypothèses avec effroi...)

21h30, ouf, il me répond au téléphone, je suis en pleure mais il est vivant. La 3ème hypothèse est la bonne. Il me dit qu'il a bu de la Chimey (Bière brune, forte et amère, très appréciée des alcooliques du coin, car brassée par des moines trappistes de la région. Elle permet une alcoolisation à moindre culpabilité puisqu'elle est l'une de nos spécialités, et fait marcher l'économie locale) Bref, je m'égare.

Il rentre donc alcoolisé, en scooter et la nuit passe au rythme des méchancetés et des reproches qu'il me sert. Je reste patiente, il est alcoolisé, je pleure discrètement dans le noir de la chambre, et le laisse déverser sa colère (verbale). Il se calme enfin un peu et s'endort en me prenant la main.

J'ai honte de mon geste, mais lui demain, aura-t-il aussi honte du sien ? Ou est-il retombé dans l'alcoolisme dur ?

Ce matin je n'ai toujours pas la réponse. Il est descendu vers 8h, en marmonnant « J'ai mauvaise haleine », et est remonté se coucher. Il ne veut pas venir à la séance de piscine que nous avons prévu ce matin à 2, et je n'ai pas le courage d'y aller sans lui.

Il ne semble pas vouloir me parler de ce qu'il a fait et de ce qu'il compte faire.

Je suis perdue, seule, je l'aime.

---

#### **Profil supprimé - 01/08/2016 à 19h18**

Bonjour  
Je suis tellement desolée pour toi je sais ce que tu ressens c'est si impur et si désespérant  
Alors déjà bon C'est pas ta faute si tu as regardé fouille c'est que tu avais des doutes ! Tu es tombée dans ce creux vicieux c'est dur d'en sortir... Je sais de quoi je parle  
On est amoureuse inquiète puis usée puis pleine d'espoir etc.  
Je te donne mon mail perso si tu veux En privé qu'on puisse se soutenir  
Courage

---

#### **Lilys - 04/08/2016 à 14h20**

Bonjour Maya.

Je suis d'accord pour qu'on s'échange nos mails perso, se soutenir mutuellement nous fera sans doute du bien.  
Comment faire pour s'échanger nos emails?

---

#### **Moderateur - 04/08/2016 à 14h43**

Bonjour Maya, bonjour Lilys,

L'échange de vos mails personnels n'est pas possible. En effet nous tenons à ce que ces forums restent "anonymes" et c'est aussi une façon de vous protéger. J'espère que vous comprendrez. Je vous invite à continuer à échanger ici : cela sert aussi aux autres personnes.

Cordialement,

le modérateur.

---

#### **Profil supprimé - 06/08/2016 à 10h36**

Bjr, je me retrouve vraiment dans ton histoire. Le quoi faire lors d'une découverte de bouteille cachée... le déni de son mari qui ne se dit pas alcoolique, la crainte de destruction de foyer, de vie, l'amour que je lui porte, bref

Je me suis inscrite ce matin.... un bisou au réveil, il sent l'alcool, super.. il me dit que ça l'aide à dormir, bref il a une bouteille ON que je vois, et une OFF planquée

Du coup j'ai fouillé ce matin et au trouvé la nouvelle planque. Super comme loisir du matin .. je l'ai re planqué ailleurs pour que ce soir il ai un sursaut de panique en voulant aller la chercher mais j'hésite à la remettre à sa place

Je pense qu'il doit maintenant affronter ça seul et se confronter à sa propre réalité mais j'ai peur qu'il n'y arrive pas.

Les discours à ce sujet n'ont rien donné ni ceux qui accusent ni ceux qui comprennent et relativisent. Je pense que je ne peux plus rien faire pour lui... à part attendre..

Bref quel dommage...

**Lilys - 13/08/2016 à 18h15**

Salut Galère.

Je comprends ce que tu ressens. Je me demandais quoi faire, à chaque fois que je découvrais une bouteille cachée. La vider, la cacher ailleurs, la remettre en place, lui en parler ou pas...

La vider et la poser en évidence à coté de l'évier permet un soulagement immédiat mais de courte durée. C'est une sorte de petite vengeance personnelle, un « Ahah, celle-là tu ne la boiras pas au moins »... Satisfaction suivie par la boule au ventre de nouveau et le sentiment que ça ne sert à rien... Il en achètera une autre et trouvera une autre planque.

Et la solution "Lui en parler" expose à une nouvelle discussion difficile (reproche d'avoir fouillé, déni du problème, etc) et je suis trop fatiguée pour tout ça. Et puis il trouvera une autre planque et il faudrait encore chercher ailleurs...

Et ne rien lui dire... Comment lui faire prendre conscience de son problème et manifester notre désaccord, si on ne dit rien...

Moi j'avais choisi la solution de fouiller, remettre la bouteille en place sans lui en parler. Juste pour le soulagement temporaire de savoir...

Mais j'en parlais à un ami. Dur dur car j'avais peur de saouler l'ami-confident à force, et j'avais un peu honte aussi... C'est pour ça que le forum est là finalement.

Et pour dénouer un peu les nœuds que j'avais dans l'estomac, j'avais trouvé des solutions comme prendre des petits moments pour moi de temps en temps.

Je m'occupais de moi, faisais un peu de sport, genre 1h deux à trois fois par semaine, me bichonnais, faisais un peu de yoga (Seule chez moi ou au parc, enfin sans lui quoi). Je prenais le temps de cuisiner aussi, même si il ne mangeait pas.

Je voulais aussi aller aux réunions d'alcooliques anonymes ouvertes aux proches (1 fois par mois je crois) et aux réunions al-anon de mon coin.

Histoire de lui rappeler que, même si je ne lui en parle pas, je suis consciente de son problème d'alcool, que j'en souffre, et que je me fais aider pour ça. (Petite vengeance aussi peut être?!)

Mon homme a décidé de faire une cure avant que je ne puisse assister à ces réunions, mais je pense que je vais y aller quand même, qu'il rechute ou reste abstinent.

Ca ne peut que nous faire du bien et surtout à moi, car je malgré l'abstinence et les belles avancées d'après cure de mon homme, mes doutes et mes peurs refont parfois surface et mènent encore à des situations difficiles à vivre, comme raconté dans mon post précédent.

Bref, Galère, courage, prend soin de toi !

---

**Profil supprimé - 18/06/2019 à 16h08**

Bonjour lilys,

Nous sommes 3 ans après votre dernier post sur ce fil, où en êtes vous aujourd'hui?

En effet, je me retrouve beaucoup dans vos messages, cela fait 1 ans et demi que je suis avec mon conjoint et je traverse aujourd'hui toutes ces phases de pertes de permis, "fouillage", excuses, faire la gueule ou m'en foutre...A une exception près c'est que depuis 1 ans 1/2 je ne prends même plus de temps pour moi de peur de le laisser seul.

Il ne veut pas aller en cure car il n'y croit pas, moi je me questionne si je dois quand même aller à la CSAPA de ma ville pour parler à quelqu'un et surtout pour avoir des conseils sur les réactions à avoir...

C'est dur, surtout que nous avons l'envie commun de construire une famille...mais pour ma part pas dans ces conditions. Je ne veux pas faire un enfants dans l'espoir qu'il se soigne, ce n'est pas sain. Mais j'ai envie de penser aussi à moi...

---

**Lilys - 14/09/2019 à 17h13**

Bonjour sabifurst,

Ou en suis-je depuis tout ce temps...

Je vois les bons et les mauvais côtés , cela dépend de mon humeur, et surtout de l'état de mon homme.

Les bons : Il ne se bourre plus la gueule tout les jours. Fini les 2 litres de whiskey quotidiens. Au vu de son compte en banque et de nos conversations téléphoniques quotidiennes il boit maintenant environ 2 fois par semaine à se péter la tête et raconter n'importe quoi. (De la vodka et de la bière principalement, plus de whiskey depuis sa cure. Il a compris que son haleine le trahit moins avec de la vodka)

Petite précision tout de même : J'ai changé de boulot et vit maintenant en déplacement une bonne partie de l'année et rentre à la maison le weekend ou quelques jours par ci par là quand j'ai des trous dans mon planning. De son côté il est tombé malade (cancer) et à subi une grosse opération de l'estomac. Ça nous a bien chamboulé tous les 2.

Ah un autre << bon >>, je me suis trouvé un hobbie : je dessine. Je suis très mauvaise à cet exercice mais c'est mon jardin secret. Quand je suis chamboulée, je vais me balader avec mon carnet et essaie de dessiner un canard, une rivière, un pont, un passant, etc... Ça me prend une paire d'heures, je m'énerve, je n'y arrive pas et gomme, refais, et éprouve un grand sentiment de satisfaction quand mon rendu ressemble vaguement au modèle. Je rentre apaisée.

Les mauvais : Il boit toujours, certes par intermittence mais ça continue. Depuis le temps j'ai appris à reconnaître son langage/comportement d'homme saoul. Et chaque fois c'est la même chose, il me pousse, cherche à me provoquer sur des points sensibles. Parfois il est insultant, con. On en parle de temps en temps. Il me dit que je suis la seule assez « babache » pour lui répondre dans ces cas là, que je dois juste raccrocher et ignorer ses appels. Il me dit qu'il ne pense pas ce qu'il dit quand il est bourré, que ce n'est pas contre moi. Mais peut n'importe, c'est blessant.

Les rares fois où il rentre du café dans un état quasi normal, je me prend bien sûr des remarques. (« Tu vois que je peux gérer », « Tu fais la gueule sur des hypothèses »)

Les lendemains de cuite, soit il s'excuse, soit il fait comme si rien ne s'était passé. Moi je suis froide et garde mes distances quelques temps.

Le compromis est difficile entre profiter de nos weekends, et lui faire comprendre que ce qu'il fait n'est pas admissible (et gâcher le temps passé ensemble à faire la gueule parce que je ne veux pas me laisser faire non plus). Ça me tracasse souvent, je n'arrive pas à trouver le juste milieu.

Nos rares conversations à ce sujet ne donnent rien. Il se trouve des excuses, et retourne mes arguments contre moi. L'alcoolique est manipulateur.

Mais depuis le temps, j'ai appris à manipuler aussi. Mentir pour me protéger, faire semblant pour avoir la paix, . Ça n'enlève pas le côté blessant de ses paroles et de ses actes, mais ça me permet de souffler et de « contrôler » en partie certains aspects de notre relation.

Et maintenant, quand il a des ennuies après avoir trop bu, je l'y laisse. S'il m'appelle pour de l'aide ou juste me raconter je lui répond « bien fait pour toi » et je raccroche.

Dis comme ça, ma relation de couple semble assez malsaine, mais nous avons nos bons moments aussi. Quand il est sobre, c'est le plus doux et attentionné des hommes qui soit.

En tout cas, il est difficile de s'imaginer construire quelques chose de durable ensemble (maison, enfants, vie de couple). Surtout avec une confiance perdue ( peut être à jamais), qui engendre des mensonges des 2 côtés et une certitude du mien : je ne peux pas compter sur lui.

Des choses simples de la vie deviennent compliquées et stressante. Les sorties, les repas de famille, déménager, etc... Si Monsieur est dans un jour sans : Parfait, moment idyllique. Sinon, je prévois une explication, un plan de repli si possible.

Bref, je jongle, et j'ai l'impression d'être une équilibriste du couple.

Je viens de temps en temps sur ce forum lire les autres, alors bon courage à tous/toutes.

---