

## RUPTURE DÛE ESSENTIELLEMENT À L'ALCOOLISME

---

Par **Profil supprimé** Posté le 19/02/2016 à 05h46

Il y a un et demi, j'ai rencontré un homme avec qui je me suis tout de suite bien entendue, nous étions une évidence l'un pour l'autre.

Quelques mois, plus tard, après une soirée trop arrosée, il m'a avoué avoir un problème avec l'alcool qu'il voulait régler. Je ne m'en rendais pas compte car nous ne vivions pas ensemble et nous retrouvions pour les week-ends, moments plutôt festifs et sa consommation ne m'inquiétait pas plus que ça. Les grandes vacances sont passées et quelques changements dans mes vies professionnelle et personnelle nous ont décidés à vivre ensemble et là, j'ai réalisé qu'il y avait un vrai problème. Je rentrais le soir vers 20:00 et il avait déjà bu 2-3 Ricard et entamé largement une bouteille de vin, tous les soirs. En octobre, dépressif, il est allé voir un médecin qui lui a prescrit des antidépresseurs, anxiolytiques et somnifères. Il a alors décidé de s'attaquer au problème de l'alcool, centre d'addiction avec un rv avec une infirmière, puis 2eme RV auquel je n'ai pas pu assister mais qui se serait mal passé (elle lui aurait posé un lapin puis lui aurait fait des remontrances). Il a décalé le 3eme RV pour un pb professionnel. Il y a 2 semaines, suite à un mensonge pour ne pas venir chez moi (nous avons gardé nos maisons respectives même si je vis chez lui 80 % du temps), j'ai craqué en lui annonçant que j'allais passer la semaine suivante chez moi, le retrouver tous les soirs alcoolisé étant un peu compliqué à gérer en ce moment en plus de mes problèmes pro et perso (divorce, fric, enfants, deuil récent....) et là, il s'est fermé, plus de nouvelles.... Je suis allée chez lui le samedi suivant et j'ai eu droit à tous les reproches possibles ! Depuis plus rien....

Je n'aurais peut-être pas dû craquer et l'"abandonner" momentanément mais je ne me sentais pas bien et j'avais besoin de me retrouver seule, loin de cette ambiance d'alcool.

Aujourd'hui, évidemment, je suis assez mal, je pense qu'il doit se soigner mais je ne sais pas quoi penser et quoi faire, il semble refuser tout dialogue. J'ai décidé d'attendre 2-3 semaines, le laisser réfléchir mais peut-être dois-je faire différemment ?

### 38 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 11/03/2016 à 15h45

Bonjour Nathgabert,

Nous sommes je crois 3 semaines justement après ce premier message. Je ne sais pas ce que vous avez fait et si vous allez essayer de le recontacter mais en tout cas le fait de couper les ponts à un moment où vous-même ne vous sentiez pas bien était légitime. Il est toujours préférable de s'écouter et de ne pas se laisser aspirer par le problème d'alcool de l'autre. L'abandon momentané n'est pas ce qui provoque son alcoolisme, vous n'en n'êtes pas responsable. Personne ne peut vous reprocher de vous préserver et d'ailleurs, le fait qu'il se "soigne" va au-delà de votre simple présence ou absence à ses côtés : c'est son problème surtout.

Bien sûr, une belle relation affective qui le stimule et le fait avancer peut contribuer à lui donner la force de chercher à combattre son alcoolisme. Néanmoins cela n'est pas à soi-seul la "solution", cela peut juste être un facteur favorable supplémentaire. Alors non, vous ne le guérez pas à vous toute seule et oui, dans ces conditions, vous pouvez vous préserver lorsque cela ne va pas.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 11/03/2016 à 17h42

Bonsoir,

Merci pour votre réponse, ça rejoint ce que je pensais donc ça me conforte dans ma décision d'avoir un peu initié cette rupture mais ce qui, finalement, est le plus compliqué à encaisser c'est l'agressivité dont il a fait preuve à mon égard même si je sais qu'il est malade.....

---

**Profil supprimé** - 13/03/2016 à 21h19

Bonjour Nathgabert ,

Cela fait presque 2ans que je suis avec un homme alcoolique ,votre parcours avec votre conjoint ressemble au mien . brillant et très cultivé , il était cadre et a tout perdu , son boulot , sa famille , aujourd'hui il est au RSA , et vit dans un taudis humide presque insalubre . Hier matin il est sorti d'un mois de cure et doit être suivi en hopital de jour à partir de la semaine prochaine . Mais même pas 1h après sa sortie de la cure il était à nouveau imbibé du "produit" comme il l'appelle . j'y croyais tellement , il disait faire cette cure pour ne pas me perdre et nous faire une jolie vie . Quand il n'est pas sous alcool c'est le plus merveilleux des hommes et c'est cela qui me fait tenir , mais quand il a bu , après s'etre maîtrisé quelques heures , il devient maltraitant moralement . Ce soir c'est dévastée que je parcours les forums après un week end cauchemardesque ; je m'excuse de vous en faire part mais je n'ai personne avec qui parler de ce problème ; j'ai dû faire croire à mon entourage que je n'étais plus avec lui , ma meilleure amie m'ayant dis que tant que je serais avec lui elle ne

pourrait plus être mon amie et les autres personnes de mon entourage ne comprenant pas pourquoi je reste avec lui , me mettant trop de pression pr que je le laisse . Cette après midi après une série d'humiliations verbales , je suis partie en larmes , je vais avoir du mal à me remettre de ma déception . Pardonnez moi pour toute cette négativité mais ce soir je suis découragée à la hauteur de tout l'amour que je ressens pr lui .

---

**Profil supprimé - 14/03/2016 à 10h56**

Bonjour,  
Je ne sais pas si on a le droit de converser en dehors du site, si c est le cas, on peut peut-être se parler au téléphone ; auquel cas, je vous invite à me donner votre portable....  
Bon courage  
Nathalie

---

**Moderateur - 14/03/2016 à 11h20**

Bonjour Nathgabert,

Je vous remercie de vouloir répondre et converser avec princess qui en a bien besoin cependant je ne pourrai pas laisser passer un e-mail ou un numéro de téléphone portable. En effet, nos forums pour l'entourage ont vocation à rester anonymes. Je vous invite à partager ici ce que vous souhaitez lui dire.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 14/03/2016 à 11h29**

Ok, pas de soucis....  
Je reprendrai contact avec vous ce soir, étant à mon bureau aujourd'hui,  
Bonne journée

---

**Profil supprimé - 07/05/2017 à 07h14**

Bonjour,  
Je ne sais pas où vous en êtes avec votre compagnon. J'ai moi même vécu sous le même toit avec un homme alcoolique durant 5 ans. Je n'ai rien vu (peut être que je ne voulais rien voir, peut être aussi qu'il le cachait bien) durant environ 4 ans. J'ai commencé à travailler de nuit et à le retrouver le matin complètement soûl, et ce très régulièrement, en weekend comme en semaine. La bouteille de whisky entamée aux 3/4 voire terminée, en 1 ou 2 jours. Puis sont arrivés les mensonges, jusqu'à me mentir sur les conditions d'un accident de voiture (heureusement que de la tôle froissée).  
Tout a été compliqué, je ne savais plus comment lui parler, culpabilisant de ne pas savoir comment m'y prendre, s'il buvait, ce devait être ma faute et je ne devais pas avoir les bons mots. Beaucoup de disputes ont éclaté. Il reconnaissait à demi mot qu'il y avait un souci. Il n'a jamais eu de comportement déplacé (humiliation ou autre) envers moi.  
Puis il m'a quitté. J'ai beaucoup souffert de cette séparation. Mais une collègue, qui a vécu avec un mari souffrant de cette pathologie m'a dit un jour : "en te quittant, il t'a rendu un énorme service". C'a été le déclic. Je somrais avec lui.  
Sept mois plus tard, je l'aime toujours, nous avons manqué de nous remettre ensemble. Et meme si c'est extrêmement difficile pour moi compte tenu de mes sentiments, je pense que quelque part, la vie me "sauve" en m'évitant de nouvelles souffrances inévitables.

Bon courage à tous

---

**Profil supprimé - 19/07/2017 à 20h38**

Bonjour Soledad13, comment vous sentez vous quelques temps après votre rupture?  
Moi même, mon ami est parti suite à une grosse dispute due à une grosse alcoolisation. Et j'oscille entre la tristesse et la raison qui me fait dire que c'est mieux ainsi.

---

**Profil supprimé - 24/01/2018 à 00h14**

Bonsoir à tous. Cette histoire vient de m'arriver avec 1 femme. Rencontrée sur Meetic, sympa au début, j'avais remarqué sans plus son penchant pour "les bulles" et le rosé comme elle disait, en ouverture de nos 1eres soirées olé olé. Puis l'alcool à été quotidien et surtout mauvais. Ça révélait en elle agressivité, colère et même violence. Avec comportement et mots déplacés durant nos rapports intimes... comme une autre personnalité noire : le lendemain elle avait tout oublié. J'étais de + en + brisé. Qd elle n'était pas ivre, elle était en manque et là bim : désobligeante, humiliante, très négative. Ça a fini par me vampiriser. J'ai voulu la quitter mais ai fait marche arrière par pitié et amour naissant. Total 1 mois après c'est elle qui m'a plaqué sèchement, retournant la culpabilité, me reprochant de brider sa liberté au sein de crises d'alcoolémie de + en + proches et parano. J'en suis là : brisé, violenté, incapable de l'aider, rejeté par une femme que je ne reconnais plus...

---

**Profil supprimé - 24/01/2018 à 10h18**

Bonjour Lawrence,  
Est-elle consciente de sa maladie? Il me semble que non.  
Je ne pense donc pas qu'elle puisse être aidée aujourd'hui.  
Je vais te dire ce qu'une amie étant passé elle aussi par la m'à dit le jour où j'en mon ex m'a quitté : il t'a rendu un grand service. Je me

doute que tu l'aimes mais vivre dans la peur, davantage en début de relation (de ce qu'en j'ai compris) c'est pas sain.

Prends soin de toi 😊

---

#### Profil supprimé - 24/01/2018 à 23h24

Bonjour je vis la même chose. Depuis 6 ans avec une femme . J ai mis le temps à découvrir la dépendance de ma conjointe. Et bien évidemment c est très très compliqué. C est invivable, même si il y a des l amour pour moi je m éloigné de plus en plus . Je ne veux plus subir . J ai décidé de vivre pour moi mais ca plait pas et je ne vous raconte pas la haine dans ses yeux. Oui j ai décidé de sortir avec mes amis sans elle . Je n ai plus envie de stresser. Du moment où ils ne veulent pas faire appel à des médecins malheureusement nous ne pouvons rien faire.. Il faut vivre pour toi laurence. Faire des choses que tu aimes sortir etc etc... prend du bon temps et libéré toi l esprit nous ne sommes pas responsables. Bon courage .Et positive

---

#### Profil supprimé - 25/01/2018 à 18h21

Bonjour et merci de vos réponses.

@soledad : elle en est consciente qu'à de courts moments (juste après une crise, en mode désolé) mais minore les faits et surtout oublie le lendemain, pour repartir dans une conso sans limite. Oui j'ai vécu progressivement dans la peur du moindre mot de trop, de ne pas l'énerver... j'étouffais chez elle littéralement. Cela s'accompagnait chez elle d'une perception de l'homme objet, à son service. Donc très lourd à supporter sur la longueur. L'aimer n'a servi à rien, au contraire.

@impossible : oui, j'ai vu cela aussi dans ses yeux, de la haine, de la rage... à partir du moment où j'ai nommé la chose et refusé de valider ses excès de boissons. On ne faisait plus l'amour que dans cet état ! Cela a déchaîné sa colère dans les moindres mots, remarques, gestes abaissants. Ca m'a vidé, un vrai combat contre elle et contre moi. Ma résilience ne m'a pas aidé non plus. Je suis allé trop loin.

Je suis parvenu pourtant à me libérer d'elle... en la revoyant une dernière fois finalement. Elle ne se ressemblait plus. Visage déformé, haleine chargée, propos paranoïdes, renversement de culpabilisation, mauvaise foi... Ca ne m'a plus rien fait. Je n'ai plus rien senti devant elle que de la pitié. C'est triste pour nous, pour elle, mais je ne peux rien faire et elle a effacé l'amour que j'avais pour elle. Comme une auto-destruction

---

#### Profil supprimé - 29/01/2018 à 16h19

Bonjour à tous,

Je viens de lire vos messages et j'y trouve malgré tout du réconfort. Ce sont des situations dans lesquelles on se sent très rapidement seul et démuné...

Mon témoignage va faire écho aux vôtres malheureusement...

Cela fait un peu plus d'un an que je suis avec mon conjoint. Tout s'est toujours bien passé même si dès les premiers repas nous tombions 1 bouteille de vin à deux. Il me disait qu'il aimait bien boire un verre un mangeant et je n'y voyais aucun soucis! Et puis plus nous passions de temps ensemble plus je me suis rendu compte que les soirs il s'isolait dans la cuisine pour s'enfiler des verres de rouge, de pastis, de bières... Il y a des soirs où sa conso pouvait s'élever à 1/3 de la bouteille de pastis, 3 bières à 9° et 1 bouteille de rouge... Il revenait se coucher dans un état second qui s'aggravait au fur et à mesure que les heures défilées.

On en a discuté très calmement et il a su gérer pendant un temps en redescendant à 1 bière. Il sait que je suis là et que je le soutient sans jamais lui mettre la pression. Mais ce mois ci il a repris, on ne fait que se disputer les soirs où il est ivre, quoi que je fasse ou que je dise je me fais insultée, il crie, claque les portes.... Je n'en peux plus, je veux l'aider mais je n'arrive plus à trouver la force, je ne dors plus et j'angoisse de savoir dans quel état je vais le retrouver en rentrant du travail. Hier soir encore une dispute à éclater, selon lui il va très bien c'est moi qui ait un problème, que tout est de ma faute...

En lisant vos mots j'apprends à réduire cette culpabilité que j'éprouve de ne pas savoir comment l'aider, merci.

---

#### Profil supprimé - 29/01/2018 à 18h44

Bonsoir Nénette. Je crois que le point clé -abordé avec diverses aides dans mon cas- est de ne pas accepter la spirale de la violence. C'est la première qui compte, celle qu'on ne voit pas venir, qui surprend, qu'on laisse passer, en se disant que c'est un accident de parcours. Mon amie avait dit "sortie de route" au tout début... Elle entraîne toutes les autres après et on entre dans l'enfermement, cette sorte de prison mentale qui nous rend incapable du moindre mouvement de réaction. Incapable de dire non.

C'est en tout cas ce que j'ai vécu avec cette femme en 4 mois à peine. Et je me remercie même si ce fut dur, que notre couple n'ait pas duré plus. A cette vitesse, j'y aurai laissé ma peau. Il faut donc réfléchir quand on dépasse le raisonnable en durée et résistance, et qu'aucune amélioration ne vient. Reprendre soin de soi, prendre de la distance, se protéger au moins un peu. Et se poser cette question centrale : quelles sont mes valeurs ? est-ce que cette situation là y répond ? est ce que cette personne me respecte ? Dans mon cas, la réponse était non, mais je ne le voyais pas tant que les sentiments et la culpabilité me liaient à elle. Tant qu'il y avait de l'espoir, même de 5 minutes de bonheur à ses côtés.

Courage en tout cas. Pensez à vous, pas à lui. Seul lui peut décider de s'aider.

---

#### Profil supprimé - 29/01/2018 à 20h43

Salut nenette34!

Comme je disais à Lawrence, tu ne peux pas aider l'autre tant qu'il est dans le déni de sa pathologie... j'ai essayé aussi...

L'alcoolisme ne se guérit pas, c'est une suite de rechutes de déni et d'arrêts... plus ou moins longs... et plus ou moins faciles. Je ne veux pas faire la fille pessimiste (même s'il est vrai qu'on pourrait le croire à première vue ) mais une fois qu'on se rend compte de la maladie

de son conjoint on a deux choix : rester (en acceptant le fait qu'il y aura des moments qui seront difficiles voire très difficiles) ou partir. Perso je suis restée pendant un moment, en sauveuse (je m'en suis rendue compte après)... mais j'étais épuisée de me demander pareil que toi, dans quel état vais je le retrouver après ma nuit de travail, quel sera le prochain mensonge, comment je peux lui faire prendre conscience du problème ... bref... c'est difficile mais il est nécessaire de se recentrer sur soi, sur ce que TOI tu veux dans ta vie.  
Bonne soirée

---

#### **Profil supprimé - 31/01/2018 à 15h02**

Je rejoins Soledad... La mécanique du sauveur qui s'est installé en moi a été le piège intégral. Ca doit être marqué sur mon front que je suis un "good guy", car dans mon cas, mon ex amie en a plus qu'abusé. Jamais respecté mes efforts, ni même jamais vraiment exprimé un regret sur ses accès de brutalité débridés par l'alcool. Pire : elle a même retourné la situation contre moi. Ce n'était pas elle le problème, mais moi qui étais "moins fun qu'au début", ou qui ne "l'aidais pas à penser à autre chose".

Ce qui me frappe aussi, ici et sur d'autres sites, et que dit Soledad c'est le peu d'espoir finalement d'une rémission pour les personnes touchées par cette maladie. Ces rechutes constantes, même quand une démarche de soin est engagée. Je ne comprends pas cela : car pour moi, à tout problème existe une solution. Et là, pour une des premières fois de ma vie, j'ai eu l'impression de butter sur un mur, de me briser sur sa (non) volonté absolue de se détruire, de mettre notre couple en seconde position et puis de l'effacer.

Une telle expérience laisse un goût étrange, entre l'amertume, l'impuissance, la révolte, la blessure, la souillure aussi. Et face à soi, quelqu'un expéditif, inconscient, sec, fermé.

---

#### **Profil supprimé - 10/02/2018 à 09h12**

Il faut comprendre également que c est une maladie, une drogue dur qui rongent leurs vies et leurs entourages. ils ne peuvent pas se sortir de cette maladie seuls. J ai mis beaucoup de temps à comprendre que c était une maladie que l agressivité que nous subissons c est l alcool qui dirige. Ils sont emprisonnés dans leur corps. C est très difficile pour eux de se sortir de cette enfer. J ai assisté au reunion entourage et ca fait vraiment du bien et je vous cache pas que sa fait réfléchir ma conjointe. Nous sommes très très mals informés il n u a aucune prévention sur l.alcool en France au contraire vous rentrez dans un supermarché vous avez 4 rayons énormes d alcool. Ce produit est dangereux mais ca engendren tellement d argent pour l état .on fait silence. C est la maladie de la honte . Il faut se libérer il faut en parler a vos amis famille il faut aller au centre pour vous aider. Il faut vivre pour vous . Nous pouvons les aider mais en les accompagnant c'est tout. Positiver la vie est belle .

---

#### **Profil supprimé - 12/02/2018 à 09h31**

Oui, tout à fait d'accord avec Impossiblepourmoi. Il y a eu mercredi dernier sur France 2 une soirée thématique sur cela, avec un téléfilm "La Soif de Vivre" et surtout un débat très intéressant. Je vous recommande de le voir en replay, c'est ici :

<https://www.france.tv/series-et-f...lefilms/400379-la-soif-de-vivre.html>

Et le débat lui, est ici : <https://www.france.tv/actualites-...-debat-alcool-un-tabou-francais.html>

Les témoins disaient cet enfermement, cette auto-destruction sans limite qui emporte tout sur son passage et lamine conjoints, familles, amis. Et les spécialistes présents insistaient sur la notion de maladie et d'hypocrisie de la société face aux ventes d'alcool et surtout de vin.

Maintenant dans mon cas, la coupure a été très très dure : j'y arrive mais non sans aide et volonté. Mon "ex" est dans le déni, pire dans l'attaque. C'est moi qui la "harcèle", car elle ne veut plus m'entendre dire les vérités, elle me rejette pour me faire taire. J'ai donc tout coupé, à regret, en me forçant et avec énormément de crises de pleurs pour moi, de fièvre. Où tout le pue ressort : la violence que j'ai subie, le fait de me sentir l'abandonner, d'avoir encore des sentiments pour elle, la peur qu'il lui arrive quelque chose... Une torture.

Durant l'émission ils disaient qu'on devient "co alcoolique" : et que c'est une dépendance en soi, dont il faut se sortir. Pour pouvoir, comme tu dis, mesurer à nouveau que la vie est belle. Et que seuls eux/elles doivent se soigner en le voulant. Sans cela, tous nos efforts sont vains.

---

#### **Tata85 - 15/02/2018 à 11h54**

Bonjour,

Je tiens également à partager mon expérience avec le coeur lourd, je viens de me séparer de l'homme que j'aime à cause de ses problèmes d'alcool, il aime boire des bières au bar avec ses amis pas très fréquentables.. et quand il boit il n'arrive pas à s'arrêter et à un moment il vrille, devient virulent, il insulte, tape contre les murs ce n'est plus l'homme que j'aime c'est une autre personne.. Cela faisait 2 ans que nous étions ensemble nous avons emménagé depuis peu , j'ai pardonné ces phases car je croyais qu'avec le temps et que le fait de construire une vie à deux son problème allait s'atténuer .. mais non il est rentré un soir et m'a insulté , le lendemain j'ai pris mes affaires et on s'est quitté , je lui ai laissé encore une chance mais cette fois ci il a été honnête avec lui et surtout avec moi, il m'a dit : je vais te gâcher la vie".

Depuis je suis anéantie , je refuse de le perdre mais je n'ai pas le choix , je ne peux rien faire pour nous, pour lui.. mon coeur pleure , au fond de moi je veux et je souhaite qu'il se soigne mais je sais pas , je souffre. L'alcool a détruit notre couple et le détruit lui.

---

#### **Profil supprimé - 15/02/2018 à 23h38**

Salut Tata85!

Il a été honnête avec toi en te disant « je vais te gâcher la vie » mais aussi en ne t'en disant pas « je vais faire quelque chose pour y remédier ». Il semble conscient du problème mais pas encore prêt à le régler.

C'est certain qu'aujourd'hui c'est difficile pour toi, c'est normal. Et ça passera (c'est peut être abrupt mais c'est la vérité! 😊 )

On a pas à se faire insulter ou maltraiter sous prétexte que l'autre souffre. Et surtout nous ne sommes PAS RESPONSABLE de sa

maladie. Je pense que dans quelque temps tu te rendras compte de la difficulté qu'aurait eu votre couple (et toi) à tenir dans ses conditions.

Je t'envoie tout le courage possible

---

**Profil supprimé - 16/02/2018 à 09h15**

Bonjour Tata85. Je rejoins Soledad13 : c'est le mieux qui puisse t'arriver de suite, selon ce que tu décris. Prends le temps de souffler, de repenser à toi, de retrouver ton rythme naturel de vie. C'est ce qu'on perd tous ici je pense, sans s'en rendre compte. Et c'est le plus précieux.

Dans mon cas, je n'arrivais pas en fait à la quitter, malgré mes tentatives. A chaque fois elle me rattrapait, en jouant de la corde sensible et du chantage affectif. Et puis c'est elle qui a voulu avoir le dernier mot, brutalement et m'a jeté de chez elle un soir comme un chien. Comme si elle me quittait pour "une raison normale"; à cause de moi. Dans le déni de son alcoolisme destructeur.

Au moins ton ami a eu la sincérité de nommer la chose et d'avoir le réflexe de te protéger. A lui après de vouloir se soigner, seul. Mais tu ne peux rien pour lui. La distance et le calme vont t'aider peu à peu à comprendre, à reprendre deux choses importantes : ton discernement et... ta fierté !

---

**Tata85 - 16/02/2018 à 10h29**

Bonjour Lawrence, Soledad13,

Merci beaucoup pour vos réponses, vous avez entièrement raison sur le fait qu'il a eu le cran de me dire la vérité, il est conscient de sa maladie contrairement à votre amie Lawrence et effectivement c'est plus dur quand ils sont dans le déni.

Pour le moment je me sens vide , la vie n'a aucun sens, je m'étais sûrement inconsciemment chargée d'une mission...en restant avec lui.

Au fond de moi j'espère qu'il reviendra dans ma vie soigné ( c'est peut-être une utopie)

Où vous en êtes aujourd'hui ?

Merci encore pour vos réponses

---

**Profil supprimé - 16/02/2018 à 10h52**

Bonjour Tata85!

La situation dans laquelle tu te trouves est normale suite à une rupture, on se sent vide (c'est qu'une impression évidemment, parce que l'autre n'est plus là et que tu as vécu 2 ans avec lui) et tu as peut être un sentiment d'injustice en te disant que s'il n'y avait pas eu l'alcool peut être que... oui peut être ou peut être pas!

C'est un moment difficile à passer c'est sûr mais n'oublie pas qu'il passera et te rendra plus forte.

Et selon moi, espérer qu'il revienne soigné est en effet utopiste (la maladie alcoolique est chronique, même si abstinence il y a, elle restera un combat jusqu'à la fin) en tout cas je ne pense pas qu'il faut vivre en espérant cela, tu risquerais d'être déçue et de te reculpabiliser de ne pas pouvoir l'aider.

Prends soin de toi!

---

**Profil supprimé - 16/02/2018 à 10h54**

La phase que tu vis est normale. Elle va prendre du temps. Se déculpabiliser, arriver à repenser à soi, ne plus se sacrifier... bref se nettoyer de tout cela, qui n'est pas toi.

En revanche pour l'espoir, dans mon cas, je n'en ai plus.

Nous nous séparions sans cesse depuis novembre lors de ses crises, et avons coupé net début janvier. Sa brutalité n'a cessé d'augmenter au passage, psycho et physique même. Je ne me rendais pas compte d'être victime de cela, je supportais en mode "bon petit soldat". Dans l'espoir que ça cesse.

Donc non seulement je ne crois pas à une suite possible de notre histoire, mais ne le veux plus au fond. Je reste soucieux de sa santé, d'elle et n'ai pas pu éteindre en 2 secondes tous mes sentiments... mais je ne peux plus le lui exprimer : c'est un piège dont il faut se couper, selon moi et relativement à notre histoire. Car dans le déni c'est si facile pour elle/eux de te faire passer pour insistant, voire même harceleur. Ils retournent la situation d'un clic.

En fait à un moment, tu es juste un obstacle entre eux et la bouteille, eux et leur délire. Un objet qu'ils aimeraient ranger sur une étagère et prendre juste qd ils en ont besoin (pour elle, le sexe, se "divertir" comme elle me disait). Si tu penses et veux résister, tu les bloques. Si tu les aimes et les suis, tu te détruis. Pas de voie de sortie tant qu'ils ne sont pas conscients de cela et apte à l'altruisme. Et même après, à ce que je lis ici ou là, c'est très fragile pour continuer à vivre en couple.

Veux tu d'une vie où tu deviens... dépendante de sa dépendance et de son traitement au-delà ? Après, chaque cas est particulier et oui, l'amour sincère et partagé peut sans doute aider sur la voie de la guérison.

Je vous le souhaite. Mais vraiment, prends le temps de réfléchir seule à ce que tu veux pour ta vie.

---

**Tata85 - 16/02/2018 à 11h43**

Lawrence , Soledad13,

Soledad13, Oui c'est ce que je me dis au fond de moi, c'est juste utopiste en effet, et oui c'est surtout ce sentiments d'injustice qui pèse et qui est douloureux, le temps fera les choses en attendant je dois accepter la situation.  
Oui j'ai mon deuil à faire c'est sur..

Soledad13 , j'ai une question pour toi , tu te sens comment aujourd'hui tu aimes toujours et pense toujours à ton exconjoint tu sens mieux ?

Merci Lawrence, non je ne veux pas vivre comme ça c'est une évidence pour moi, et oui tu as raison la guérison est fragile

Son frère est abstinent depuis 6 ans maintenant il va avoir une petite fille il a 40ans, mais lui ce n'est pas son frère ce sont des personnes différentes.

Lawrence comment vous sentez vous aujourd'hui ?

Etes vous dépendantes affectivement ou avez-vous un problème avec l'abandon ?

Merci encore pour vos réponses

---

**Profil supprimé - 16/02/2018 à 14h23**

Tata85

Nous nous sommes séparés il y a un peu plus d'un an, puis retournés l'un vers l'autre mais je me suis vite rendue compte que je recommençais à m'inquiéter... et aussi que je tenais à lui mais plus amoureuse! Ça peut paraître égoïste mais je suis soulagée de ne plus avoir à stresser pour lui et pour nous. Personnellement je pense qu'on peut le considérer comme de l'auto-protection. Et aujourd'hui je suis attentive pour éviter de retomber sur une personne dépendante (d'une substance ou affectivement parlant) mais cette expérience m'a permis aussi de prendre conscience de choses chez moi (j'essaie toujours de tirer du positif de chaque' experience 😊)

---

**Tata85 - 16/02/2018 à 16h07**

Soledad13

C'est un plaisir de lire que tu te sentes mieux, et surtout que tu vois ton histoire comme une expérience et non comme un échec.

Cela me redonne de l'espoir enfin à mon âge je le sais ce n'est pas la première rupture que je vis , et je connais les phases de deuil à passer ...mais on a toujours l'impression que c'est une première et que l'on va pas voir la lumière.  
Mais chaque deuil est différent pour cette histoire c'est plus dure mais de vous lire me conforte sur le fait que c'est pour vivre des jours meilleurs...

Et oui comme vous le dites je pense que vous vous êtes totalement libérée

Bravo

---

**Profil supprimé - 16/02/2018 à 16h23**

Tata85,

Oui peu importe l'âge, chaque rupture est différente, plus ou moins longue, plus ou moins douloureuse mais c'est comme tout, les choses finissent par s'apaiser! La sophrologie m'a beaucoup aidé dans ce sens, je ne peux que te la recommander

---

**Profil supprimé - 16/02/2018 à 18h53**

Bonjour à toutes et à tous,

Suis nouvelle sur le forum.

Voilà alors je me lance pour la première fois je vais vous raconter ma story merci de ne pas me juger méchamment.

Voilà il y a maintenant 3 ans et demi j'ai rencontré un homme. J'ai 29 et lui 36. On a eu le coup de foudre et on s'est de suite installés ensemble en fait cela s'est fait naturellement on passait tout notre temps ensemble.... moi j'avais 26 ans à l'époque. Je sortais d'une relation on va dire à sens unique je ne croyais plus en l'amour et je ne le cherchais pas.

Quand on s'est rencontrés par le biais d'une amie en commun par hasard il a eu le déclic et m'a couru après comme jamais juste pour avoir mon numéro et commencer à me chanter sa sérénade.... vous comprendrez pourquoi par la suite.

Moi conne et naïve que j'étais et manque d'expérience je ne connaissais pas grand chose de la séduction. J'étais plutôt introvertie suite à mes blessures du passé....

Bref, je n'avais pas remarqué son problème d'alcool car un coup tout allait bien dans le meilleur des mondes et d'un coup je ne sais quel mouche l'avait piqué il changeait littéralement de visage. La personne remplie de bonnes intentions se transformait en démon comme Dr Jekyll et Mr Hyde.

Des exemples : Mr buvait tous les jours au départ en cachette toujours un prétexte je vais vérifier si la voiture est bien garer et hop 3 doubles whisky bus au garage ou en allant chercher le pain pendant que moi je devais me taper la cuisine.

Je ne bois pas comme ça il m'arrive de faire la fête mais ça va être 4 verres max après je peux plus et c'est pas souvent car j'ai une vie professionnelle.

Monsieur me foutait dehors pour n'importe quelle raison. Carottes trop cuites ? Allez hop "dehors ta 10 min pour prendre tes affaires". Et moi je cherchais pas de problème j'étais sous le choc vraiment je parlais pas en me laissant faire. Il buvait toute la soirée m'insultait pourquoi comment j'en sais rien. Appels, sms je calculais pas et ensuite le lendemain il me faisait le coup du pleurnichard "reviens je t'aime sans toi je suis rien". Je sais pas ce qui m'a pris au début j'étais très perturbée et choquée et loin de ma famille. On vit les 2 à l'étranger sans famille ils sont en France et donc très peu d'amis pour les 2.

Et moi comme une conne je revenais, il recommençait rebelotte tout prétexte était bon pour chercher la merde excusez-moi du terme, rebelote fait tes affaires blabla et là pour moi c'était finis et là il me sortait la carte "je vais me suicider si tu reviens pas". Je revenais comme ça pendant 2 ans le temps que je mette a comprendre et me remettre de tout ces chocs émotionnels.

Ensuite un soir monsieur a décidé en plein restaurant de me larguer et d'aller dans un bar a prostituées et de s'en prendre 3 rien que ça. Ça m'a fait fait ni chaud ni froid au bout de 30 min il revient me voir. Je pars loin de ce monstre, je le quitte.

Il a essayé l'intimidation, la violence verbale, les humiliations. La coupe était pleine j'ai porté plainte et Mr a quitté le pays. Pensant que je serai tranquille j'ai subi un harcèlement mail téléphone. J'ai tout changé il s'est repointé là où j'habitais. Bref une grue.

C'est un homme qui tous les jours boit 10 bières puis passe au wisky à la vodka. J'ai mis du temps a sortir de cet enfer et j'en suis sortie beaucoup plus forte et résiliente. Lui a fini par s'ouvrir un bar dans un village en Thaïlande dans lequel il boit tous les jours avec des prostituées.

Voilà tout ça pour vous dire que parfois il n'y a rien à faire. J'ai tout fait en termes de gentillesse pour l'aider, l'écouter, les alcooliques anonymes .... Il veut profiter et une fois qu'il aura touché le fond il pense que je serai toujours là. Il continue au jour d'aujourd'hui de me contacter. De ma part c'est niet ! L'alcoolisme a bon dos, la maladie aussi. Faut arrêter un moment ils ont pas le couteau sous la gorge pour lever le coude et on a tous un cerveau. Ils ou elles veulent pas arrêter et se prendre en main basta stop. Partez, reconstruisez vous. Oubliez tout ça. Avec le temps tout s'en va et encore je vous ai pas tout raconté en coups qu'il m'a fait mais c'est parti loin.

Ils savent utiliser leur cerveau pour mentir et manigancer et pas pour arrêter leur connerie je peux comprendre que certains sont vraiment malades mais pas tous et ce qui m énerve de lire sur certains c'est quand l'alcoolique vient faire son mea culpa et les autres qui lui répondent "oh mais tu as pas a culpabiliser, tu es malade". Franchement les avocats du diable devraient se taire et se mettre à la place des conjoints et s'ils ont jamais vécu avec un alcoolique qu'ils se taisent, ne parlent que ceux qui l'on vécu.

En tout cas cela m'a permis de voir à quel point j'étais forte et j'aimais la vie. Et surtout il y a une vie après. Faut se concentrer sur soi et les conjoints n'ont pas à culpabiliser. C'est a eux ceux qui lèvent le coude et boivent et se pensent au dessus des autres qui regretteront leur vie misérable et leur faiblesse. La roue tourne dans la vie et croyez-moi s'ils sont vont laissez-les partir, ne les retenez surtout pas, c pas ça l'amour. L'amour viendra ne vous inquiétez pas et cessez de vous imposer des boulets y a pas de bonheur avec eux et rien de vraiment de sincère. Reconstruisez-vous et tournez la page et cessez de repenser et ressasser. C'est vous que vous empoisonnez, eux s'en foutent. Ils lèvent, trinquent et profitent de la vie c'est ça pour moi la vérité.

---

#### **Profil supprimé - 16/02/2018 à 23h26**

bonsoir les filles

ça fait plaisir de voir que l'on est pas seule et surtout pas folle a avoir vécu je dirai l'enfer avec eux sur terre::::

---

#### **Tata85 - 19/02/2018 à 23h36**

Bonsoir StarSparkle,

Te lire redonne un bon coup de fouet et me ramène à la raison,  
Merci pour ton témoignage, et bravo pour ton courage !

Je ne suis pas plus vieille que toi et j'avoue que ce que j'ai pu vivre avec mon ex n'est pas grand chose comparé aux histoire que je peux lire( Faut croire que j'ai arrêté à temps )

Oui ça fait du bien de pouvoir partager avec des personnes qui ont vécu la même chose.. on se sent pas seule.

Courage!!!

---

#### **Profil supprimé - 12/03/2018 à 06h51**

Bonjour . Bravo pour votre courage . Vous avez réussi à vous sortir de cette enfer et retrouver la liberté. Je vis toujours avec elle mais j avoue que je n ai plus de projet a 2. Nous avons un projet immobilier . Je n arrive même plus à dormir avec elle. Je suis bien toute seule dans mon lit. On arrive quand même à passer des bons moments ens .. Je voulais savoir aussi si vous aviez encore des relations sexuelles, parce que la j ai plus envie du tout de faire l amour. Aucune libido et ca depuis quelques mois. . Je crois que j arrive à la fin de mon couple. J ai des promesses qu' elle va appeler le centre mais elle n appelle pas . Je suis contente elle suit encore une thérapie c est

déjà un bon pas. Enfin je vis maintenant pour moi. Je ne veux plus vivre en fonction de la maladie. Je voulais savoir aussi aviez vous une grosse fatigue ? Merci de vos réponses .

---

#### **Profil supprimé - 12/03/2018 à 09h53**

Bonjour Impossible...

Je vous confirme pour l'impact sur la sexualité: avec mon amie, ça enlevait tout le plaisir car elle était agressive durant. A la fin je me forçais pour pouvoir ressentir désir et excitation en face de son état... C'était très dur, il fallait vite arrêter cette relation toxique malgré la douleur de l'aimer.

Je confirme aussi pour la fatigue : ça puise énormément dans vos ressources vitales, pour affronter cela. Moi il m'arrivait de pleurer/crier dehors qd je quittais chez elle, pour faire ressortir toute la violence diffuse que je prenais en moi. Là aussi il faut couper vite, se protéger de cela.

Bon courage, vraiment, pour ces décisions à prendre. Même si elle semble se rendre compte et vouloir réagir, ce qui est déjà énorme.

---

#### **bartholdi - 12/03/2018 à 17h11**

ENVERS DU DÉCOR JE VIT LA MÊME CHOSE AVEC DES NUANCES.MA COMPAGNE JOUE A LA PERFECTION LA FEMME QUI NE BOIT PAS ,TOUT JUSTE UN PEU D'AGRESSIVITE BRUTALE MAIS LE DÉNI TOTALE ET PERMANENT MÊME QUAND JE LUI MONTRE DES BOUTEILLES VIDES, ELLE JOUE L'ETONNE .

COMMENT PEUX TU PENSER QUE JE SUIS ALCOOLIQUE ET POURTANT ÇA DURE DEPUIS 20 ANS

J'AURAIS DU FAIRE COMME VOUS AVEZ FAIT

MAIS POUR MOI C'EST TROP TARD

---

#### **Profil supprimé - 12/03/2018 à 20h36**

Bonsoir Bartholdi,

Ne jamais oublier que l'alcoolisme est une maladie honteuse (dû à la société) et amplifie la difficulté d'acceptation et donc le déni.

Il est intéressant de comprendre pourquoi vous restez (il n'est jamais « trop tard » pour arrêter une relation)

Bon courage

---

#### **Profil supprimé - 13/03/2018 à 05h50**

Merci Laurence pour tes réponses. J'avoue que par moment j'ai envie d'être seule et ne plus subir cette maladie. Retrouver la paix. Bartholdi il n'est jamais trop tard pour agir. Tu ne dois pas te laisser envahir par ce fléau. La vie est belle leur dépendance c'est leur problème. Il faut faire des choses pour toi. C'est important. Il faut vivre pour soi et non pour le malade deoendantf. Bon courage. .

---

#### **Profil supprimé - 13/03/2018 à 21h06**

Bonsoir les amis,

Non l'alcool n'est pas une maladie mais plutôt une solution efficace pour fuir les problèmes et profiter de l'instant présent au bout du compte cela les fous encore plus dans la m..... et nous.

1. Il n'est jamais trop tard pour vivre sa vie loin de cette toxicité

2. Ce n'est pas en faisant l'autruche que vous les aider ou en les sermonants ils ne vous croient plus pour eux c'est du tout cuit ça rentre dans une oreille ça ressort par l'autre puisque qu'au final vous avez tellement peur de les perdre que vous préférez vous contenter de ça.

3.Cela m'a pris 2ans et demi a me dire what the f--- ? Mais qu'est que je fous la !!! J'ai un bras en moins ? Pour me contenter d'un espèce d'energumene qui me fait subir ces caprices? Et moi je vis a quel moment? A quel moment je suis heureuse et épanouie ? A quel moment je n'ai pas peur lorsque on sort s'il va draguer tout ce qu'il bouge et finir les bouteilles et finir par me faire payer la note en terme de crises d'hystérie en plus de ça !!!

4. Un moment donner faut arrêter les frais et opter pour une meilleure vie quitte a les retrouver plus tard si vous le voulez personnellement non merci sans façon je suis pas amnésique j'ai trop pardonner pour faire comme si de rien n'était et puis s'il trouve mieux qu'il dégage au début j'étais emplie d'amour et de compassion pour ces personnes la mais elle ne le mérite pas :

5.L'alcool n'est pas une maladie juste une facilité et parfois une addiction aujourd'hui la TMS(renseignez vous c'est de la stimulation trans crânienne qui vient a bout de n'importe quel addiction) permet de le guérir en une séance mais mon ex s'en foutait et préférer boire car l'illusion de l'alcool leur fait croire qu'un beau jour tout s'arrangera et puis qu'il trouveront mieux mais comment voulez vous qu'il trouve mieux ? et comment voulez vous créer un déclic si vous êtes la sans cesse a les supporter...ou est votre vie a vous ?

6 je partage avec vous cette lettre d'un alcoolique que j'ai trouver tellement vrai et vous laisse méditer et désolé pour ceux qui me trouve un peu dur mais des fois faut se bousculer et dire stop ma vie c'est pas ça c'est pas la négativité l'amour haine et le non respect :

Lettre d'un alcoolique à ses proches

"Je suis alcoolique j'ai besoin de votre aide.

Ne me sermonnez pas, ne me blâmez pas. Vous ne seriez pas fâché contre moi si je souffrais de tuberculose ou de diabète.

Ne jetez pas mes bouteilles, ce ne serait que gaspillage, je trouverai toujours le moyen de m'en procurer d'autres.

Ne me laissez pas provoquer votre colère. Si vous m'attaques verbalement ou physiquement, vous ne ferez que confirmer la mauvaise opinion que j'ai de moi-même. Je me déteste déjà suffisamment.

---

Ne permettez pas que votre amour pour moi et votre inquiétude vous portent à faire à ma place, ce que je devrais faire moi-même. Si vous assumez mes responsabilités, vous m'empêcherez irrémédiablement de le faire. Mon sentiment de culpabilité augmentera et vous m'en voudrez.

N'acceptez pas mes promesses. J'accepterais n'importe quoi pour me tirer d'affaire. Mais la nature de ma maladie m'empêchera de les tenir.

Ne faites pas de vaines menaces, quand vous aurez pris une décision soyez inébranlable.

Ne croyez pas tout ce que je vous dis, ce sont souvent des mensonges. Nier la réalité est un symptôme de ma maladie. Du reste je suis porté à ne pas respecter ceux que je peux duper trop facilement.

Ne me laissez pas vous exploiter ou abuser de votre bonne volonté, l'amour ne peut survivre dans un climat d'injustice.

Ne dissimulez pas la réalité à mon sujet et ne me soustrayez pas aux conséquences de mon intempérance. Cela ne pourrait que retarder la crise qui me pousserait à aller chercher de l'aide.

Je peux continuer à nier que j'ai un problème d'alcool aussi longtemps que vous me permettrez d'échapper aux conséquences de mon alcoolisme.

Surtout renseignez-vous autant que possible sur cette maladie et sur comment on peut la traiter.

Je vous aime.  
Votre alcoolique."

Texte tiré du livre: "Jusqu'à plus soif, renaître de l'alcool" d'Anne V. aux éditions Nil ( Je crois qu'il existe à présent en livre de poche), je vous le recommande."

J'ai noté que dans cette lettre tout est dit sur le comportement que l'entourage peut avoir avec un malade alcoolique pour aider ce dernier et mieux le comprendre.

a toute les amis et prenez soin de vous

---

**Profil supprimé - 21/05/2019 à 00h01**

Bonjour à toutes et à tous.

Je suis papa de trois enfants tous encore mineurs. Chaque cas et chaque histoire est différente. Je suis actuellement en cours de divorce et j'ai dû quitter mon domicile et ma famille après qu'une ONC l'est ordonné. Ma femme avait commencé à s'alcooliser et se mettre en état d'ébriété systématique. Il est vrai que notre relation n'as pas arrangé les choses car il fait savoir qu'une personne alcoolique telle que j'ai connu change de personnalité au fil des mois et ou années, les disputes, mensonges, agressivités ... tuent l'amour et finissent par détruire le couple et la famille. J'ai échoué à pouvoir l'aider à arrêter l'alcool et pourtant j'ai essayé des milliers de fois avec différentes manières jusqu'à lui retirer toute possibilité de pouvoir en acheter, car met en danger nos enfants encore petits pendant que j'étais au travail. Elle se mettait alors à avaler des dizaines de comprimés d'antidépresseurs toutes à la fois que son psychiatre lui prescrivait. J'ai fais intervenir des dizaines de fois le samu pour lui apporter secours. Je ne voulais pas la quitter car je craignait pour sa vie a vivre sans ses enfants, je ne l'aimait plus car après plus de 10 ans, jetais épuisé et surtout sans succès à pouvoir l'aider mais j'ai eu tord car aujourd'hui, c'est elle qui m'as quitté en prenant les enfants. Il lui a suffit de se faire passer pour la victime auprès de l'association et puis banco (enfants, maison PA, devoir de secours...), elle aurait arrêté de boire du jour au lendemain aidée par sa famille jusque là absente aux appels. Jamais je ne songeais à la quitter car on abandonne pas son époux (se) malade que je me disais et j'étais très loin de penser qu'elle serait un jour capable de m' accuser mensongèrement et sans aucune preuve d'avoir été violent vis à vis d'elle. J'ai bien sûr moi même subit de sa part des violences quand elle buvait autant sans que je ne dise rien mais juste en essayant de maîtriser la situation pour là rassurer et afin qu'elle s'endorme et se calme avant d'aller chercher les enfants à l'école. Aujourd'hui, mes enfants ne m'appellent même plus et ne répondent pas à mes appels, bloquent même mes numéros, ils sont complètement manipulés par ma femme et ma belle famille. Ma fille aînée ne va plus à l'école et viens de faire une IVG à l'âge de 17 ans, plusieurs fugues et se met à fumer ....., mon fils que j'ai réussi à sauver d'une année scolaire blanche car révoqué pour non paiement et cala malgres ses bonnes notes et son bon comportement en le réinscrivant dans un autre lycée après que sa mère a arrêté de financer ses études à 22000€/an à sa seule initiative et malgres mon refus d'inscription dans cette école à l'époque, et ma dernière sera maintenue car ne fait plus ses devoirs depuis que je suis parti de la maison.

Mes enfants ont eu une très bonne éducation et ne manquaient absolument de rien jusqu'à mon départ, je les vois aller au péril de leur vie sans que je ne puisse désormais intervenir vue l'ONC. Mon histoire est certes particulière et certainement pas comparable à d'autres mais je me dis que ça vaut la peine d'être racontée.

Je me dis aujourd'hui, pourquoi tant d'années de sacrifices pour un résultat pareil surtout concernant Mes enfants. Alors, oui l'alcool qui dure tue l'amour et quand on n'aime plus alors il faut quitter et surtout protéger ses enfants.