

## VIVRE AVEC UN ALCOOLIQUE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 15/02/2018 à 11h22

Bonjour,

Mon conjoint et moi avons rompu depuis peu à contre coeur , à cause de son alcoolisme, et surtout sur l'effet de l'alcool sur son comportement , nous sommes jeunes un peu plus de la trentaine, je lui ai demandé de faire un choix de vie, il a choisi l'alcool, il n'est pas prêt. Il est malade. Malgré l'amour qu'il me porte il aime l'alcool..

Nous construisons notre avenir , mais il a été détruit.

Il se détruit lui-même et je ne peux rien faire, j'ai l'impression de l'abandonner mais je dois penser à ma vie et à mon futur, je ne peux pas fonder une famille avec ce problème je risque de souffrir.

J'ai l'espoir qu'il se soigne mais est-ce que cela va durer dans le temps ? Il y aura sûrement une récurrence.

Je suis anéantie de perdre l'homme que j'aime pour certe connerie.

### 55 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 15/02/2018 à 16h11**

Bonjour,

Je suis dans la même situation que vous depuis lundi, obligé de se séparer car malgré notre amour, son amour à lui pour l'alcool est plus fort que tout le reste.

Pour faire court, il y a environ 6 ans, j'ai tout quitté et je suis parti avec 3 enfants pour retrouver mon premier amour.

J'ai malheureusement vite déchanté, j'avais eu bruit de son problème mais me disait que l'amour pouvait sauver de tout, grosse désillusion.

Ces années n'ont été que mensonges, trahisons, infidélités. On se disputait, il partait, après avoir repris ses esprits, il revenait à la charge et moi amoureuse je retournais vers lui. Il a fait 2 cures qui ont été un échec total à peine sorti. L'alcool a tout détruit sur son passage, plus d'amis, plus de sorties, devoir rendre des comptes de tous mes faits et gestes, des reproches sur mes enfants, il est jaloux de tout et n'importe quoi. J'en suis arrivé à me demander si ce n'était pas moi le problème, si je ne dramatisais pas ....

Ces journées : boire et dormir (8h30 premier verre de pastis et c'est parti pour toute la journée), il arrive à boire presque 1 litre de pastis et 1 litre de vin par jour. Il a des dettes à n'en plus finir (nous avons chacun notre appartement depuis 5 ans), ne travaille pas et se laisse complètement aller.

Je ne voyais rien (ou plutôt ne voulait pas le voir), j'évitais les conflits mais ces derniers temps, je suis tombé malade (crise de spasmophilie) et là il a pris la fuite.

Il a 41 ans, mais 15 ans dans sa tête.

Enfin bref mon histoire est bien trop longue à raconter...

J'ai tout essayé pour l'aider mais il n'a pas la volonté ou l'envie, je ne sais pas

Bien sur lundi il est parti sans se retourner comme à chaque fois pour aller se saouler et depuis mardi il regrette.... Aujourd'hui, je lui ai fixé un ultimatum, soit il se soigne et reprend sa vie en main, soit il continue sa vie sans moi.

Je ne veux pas le forcer, je lui laisse le choix, mais pour moi c'est très clair aujourd'hui, je ne veux plus de cette vie. C'est peut être égoïste de ma part mais c'est ça ou c'est moi qui vais tomber avec lui

Tout ça pour vous dire que je vous comprend, que vous n'êtes pas seule (on se sent souvent abandonner dans cette spirale infernale)

Pouvoir échanger sur ce forum permet d'évacuer un peu et ça fait un bien fou

Bon courage à vous

---

**Profil supprimé - 15/02/2018 à 18h43**

Bonsoir SANDY59,

Merci pour votre témoignage en effet cela fait du bien de pouvoir partager avec des personnes qui vivent la même chose que vous, surtout que l'entourage ne peut pas forcément comprendre ce que l'on peut vivre.

Vous dites que c'était votre premier amour avait-il déjà un problème avec l'alcool ?

Comme je vous comprends , l'amour peut prendre une plus grande place que la raison et surtout l'espoir que ça s'arrange.

Combien de temps ont duré ses cures ?

J'ai 32 ans et mon ex conjoint 35 ans l'alcool a toujours été présente dans sa vie , au début de notre rencontre ( 2 ans de relation ) , je savais qu'il aimait boire mais je ne me rendait pas compte de son addiction.

Nous habitons pas encore ensemble , mais en deux ans il y a eu pleins de phases d'insultes etc .. il tapais sur les murs était violent verbalement ce n'étais plus lui, j'habitais pas avec lui donc je rentrais chez moi , et le lendemain je lui pardonnais car je il se sentait tellement coupable.. (des crises tous les 3 mois environs)

Puis nous avons décidé de vivre ensemble ,(j'ai quand même gardé mon appart), et ca a recommencé sauf que là je me suis dis je peux

pas vivre comme ça , ma petite voix ma dit de fuir et ce que j'ai fait , une fois calmé nous avons discuté posément , je lui ai demandé de choisir et il a choisi car il est malade, il m'a dit qu'il allait se soigner, mais je n'y crois pas au fond , j'espère que cette séparation lui servira de leçon de déclic , qu'il a foutu son couple notre avenir en l'air.

C'était l'homme de ma vie enfin l'homme sobre

Mon entourage me dis que c'est une décision courageuse mais croyez moi c'est contre ma volonté , j'aime cet homme , je ressens un vide immense , je mange plus , je ne fais que de fumer des clopes, je ne l'ai pas caché à mon entourage car le fait de le dire ça me force aussi à pas revenir vers lui, car au fond ce n'est pas une vie de vivre avec un alcoolique.

Ce n'est pas égoïste de votre part , je pense que vous devez penser à vous en premier sinon comme vous le dites vous allez tomber avec lui.

Croyez vous qu'il se soignera de nouveau ?

Pleins de courage

---

#### **Profil supprimé - 16/02/2018 à 14h57**

Bonjour Tata85,

Merci d'avoir pris de votre temps pour répondre.

J'avais 13 ans quand on s'est rencontré, on est resté ensemble presque 7 ans. Il ne buvait pas à cette époque mais déjà mentait beaucoup.

Sa première cure a duré 1 mois, la seconde 1 semaine.

Il me harcèle de messages depuis hier, me supplie de le "sauver".

Comme vous, c'est l'homme de ma vie, je l'aime je ne sais même pas pourquoi, ça doit être ça l'amour avec un grand A

Je suis complètement perdu il a essayé de rappeler le centre pour pouvoir rentrer de suite, mais c'est pas si simple. Son rendez vous est fixé au 23 février pas de possibilité avant et pas sûr non plus qu'il puisse rentrer dans la foulée.

J'ai fait la même chose que vous, je ne l'ai pas caché à mon entourage, et je suis dans le même état, ne mange plus, fume pour passer le temps, ne dort plus, enfin j'ai l'impression d'être en enfer

Courage à vous et encore merci

---

#### **Profil supprimé - 16/02/2018 à 15h58**

Bonjour SANDY59,

Effectivement il vous tient à dire "sauve-moi" mais lui seul peut se sauver, en prenant cette décision vous vous sauver vous même et malgré la douleur et la on ne sent rend pas compte car les sentiments prennent le dessus sur la raison, mais en vérité je pense que c'est la meilleure solutions pour vous.

A la différence de votre conjoint , mon ami ne m'a pas rattraper et me rattrapera pas car il sait qu'il est malade et il sait qu'il me rendra malheureuse 😞

Il faut du temps pour réaliser que notre décision et la meilleure pour nous,

Oui c'est je laisse entrée la douleur et attend que le temps passe, mais au fond de moi je ne veux pas me détruire j'attend que le deuil se fasse.

Je vous souhaite pleins de courage et pensez à vous et à vos enfants ne vous détruisez pas plus que vous ne l'êtes déjà, je pense vraiment que pour le moment c'est la meilleure des décisions.

Il doit " se sauver"

Pleins de courage à vous

---

#### **Profil supprimé - 17/02/2018 à 06h16**

Bonjour,  
Depuis bientôt 3 ans j'ai rencontré un homme extraordinaire, l'homme de ma vie. Ayant des enfants chacun de notre côté, nous n'avons pas vécu ensemble tout de suite. Nous avons aménagé ensemble juste avant Noël, il y a 2 mois seulement.

Je l'ai toujours vu boire des bières sans compter chaque soir, mais depuis peu, c'est 2 litres d'alcool tout confondu au minimum.....

Je n'ai plus le sourire et mes filles non plus. Il ne les supporte plus alors qu'elles sont adorables et aimantes envers lui, il met une distance en me disant que je les éduque mal etc.....

J'ai donc décidé de partir après une veille de Saint Valentin violente verbalement, remplie de reproches qu'il sort en boucle tellement il boit...

Et le pire c'est que c'est moi qui suis anéantie !

---

#### **Moderateur - 19/02/2018 à 11h07**

Bonjour Kakou06, Tata85 et Sandy59,

Il est tout à fait compréhensible que vous ressentiez un tel anéantissement après être tombées amoureuses et mis tous vos espoirs dans votre relation. Ce sont peut-être des hommes "parfaits" ou qui vous correspondent totalement lorsqu'ils n'ont pas bu. Mais comme souvent leur alcoolisme les change du tout au tout et vous avez à subir des situations inacceptables.

Partir ou rester dans l'espoir qu'il ou elle se soigne est souvent ce qui partage en deux chaque conjoint. Il n'y a pas de situation idéale mais des décisions difficiles à prendre. Toutes ont un coût et sont personnelles.

Ce qui est néanmoins important et que vous avez toutes faites, c'est que vous avez justement pu prendre une décision. Vous ne subissez plus tout à fait la situation parce que vous vous êtes positionnées "en conscience". Nous comprenons votre souffrance actuelle et nous vous souhaitons de trouver la force de la surmonter. La vie est devant vous et vous vous êtes données les moyens de l'embrasser à nouveau. Cela n'est peut-être pas évident aujourd'hui mais cela vous apparaîtra un peu plus tard.

Nous vous souhaitons donc le meilleur.

Si cela était trop difficile pour vous sachez que vous pouvez être aidée. Vous pouvez appeler ponctuellement notre ligne d'écoute pour en parler au 0 980 980 930 (tous les jours de 8h à 2h). Vous pouvez également prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) qui reçoit également les proches. Vous trouverez des adresses en nous appelant ou en utilisant "adresses utiles" sur ce site : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Le modérateur.

---

#### **Profil supprimé - 19/02/2018 à 15h59**

Bonjour à tous 😊,

Je suis actuellement dans une impasse

J'ai rencontré un homme formidable en Mai 2017, tout est allé très vite entre nous et j'en suis très amoureuse. Nous avons décidé de nous installer ensemble depuis le mois d'octobre.

Mais vous vous en doutez, si je suis là c'est qu'il y a une ombre au tableau... il boit.

Au début je n'ai rien remarqué, il buvait 1 ou 2 bières pas plus.

Au fil des mois la dose a augmenté, il boit énormément « vin, bière et whisky »

Son comportement sous alcool fort le rend très mauvais « insultes » il me reproche d'être comme toutes les femmes en pensant à son ex compagne.

J'ai 4 enfants et j'ai très peur de tomber dans un cercle infernal et ingérable.

Sa vie a été bien lourde et son histoire très triste mais je ne peux pas en porter la responsabilité.

Puis je vraiment l'aider ou je dois prendre une décision afin de protéger mes enfants et moi-même ?

À jeun c'est un homme formidable... je suis perdue

---

#### **Profil supprimé - 19/02/2018 à 23h23**

Bonsoir,

Pour le modérateur - Merci pour votre soutien, effectivement pour certaines d'entre nous, nous avons pris une décision, difficile, il y a un deuil à faire... à chaque jour suffit sa peine. Je pense qu'inconsciemment nous savons pourquoi nous l'avons prise.

Je constate qu'en lisant les différents témoignages du forum, nous sommes toutes à souligner le fait que ce soit un homme bien, gentil, idéal... et que lorsqu'ils sont sous l'emprise de l'alcool ce sont des démons.

C'est cette différence qui choque, qui nous pousse à rester (car ce n'est pas lui), l'amour qu'on lui porte car dans les bons moments il est bien nous sommes heureuses, il est là, on le retrouve. Puis l'ombre revient etc.. mais on veut rester, pour l'aider, le sauver... c'est quelque part notre mission... la petite voix au fond dit (pars tu vas souffrir)

Si l'on vous dit : tu as 1 choix à faire "sauter dans le vide" ou "prendre des coups".

Je dirais : "prendre des coups" car sauter dans le vide me fait peur... à méditer.

J'ai fait le choix de sauter dans le vide ...

Pour le dernier post - laisse-toi le temps de réfléchir ... tu as déjà ta réponse au fond de toi .. pleins de courage.

---

#### **Profil supprimé - 20/02/2018 à 03h03**

bonjour mesdames,

J'en ai déjà parlé à kakou mais j'ai été cet homme. Je suis d'une extrême gentillesse et je culpabilise même d'avoir fait souffrir mes proches. Et j'ai décidé de servir mon expérience personnelle avec ce poison pour aider le maximum de gens confrontés à cette maladie proche comme malade... peut-être pour me faire pardonner... J'ai une seule différence c'est que j'ai été la victime devenu bourreau car je vivais avec une manipulatrice qui a profité de moi d'ailleurs je n'ai pu me soigner qu'après mettre séparé d'elle ...

J'ai fait souffrir ma sœur mes frères mes parents ... ils ont tenté de me parler de discuter ça rentrait par une oreille et ça sortait par l'autre j'ai pris ma décision seul et c'est que comme ça que l'on peut se sauver ... j'ai décidé de rentrer en cure pour moi ... pas pour faire plaisir à ma famille ou parce que leurs faisait du mal j'ai été égoïste mais à partir du moment où la décision ne vient pas de soit je pense que ça devient déjà très compliqué ...

mais je me mets a la place du malade pusique je l'ai été et je le serai toute ma vie car encore ce soir je rentre d'une soirée avec des amis et je suis le sel d'un groupe de 11 personne a ne PLUS consommer d'alcool cela demande une force de caractere . Mais on en ressort avec de la fierté quand ca se passe bien ..

L'alcool vous pavez le comparé a n'imorte qu'elle objet de la vie quotidienne dont vous ne pourriez pas vous passer... un telephone de la nourriture bref quelque chose que l'on veut et qui et a porter de main ...je ne voulais plus boire mais et j'en pleurais je cachais mes biere forte a 12 degres sur le cumulus deriere les pots de fleurs sous le lit et j'en etait a 4 litre par jours mais j'en avait plus envie je ne prenait plus aucun plaisir a boire c'est devenu un besoin je preferais boire que manger ... j'en pleurais tout les jours car j'avais conscence de ce probleme mais c'etait plus fort que moi et si en plus je finissais par accepter je donnais raison a tout ceux qu'il le disaient et le pensais et je perdais ma fierté ... j'aimais ma femme son fils .... mais elle avait tellement d'emprise sur moi que pour me detacher je buvais certains dirons que c'est excuse d'autres pas mais en fait je m'en fou ...

et un jours j'ai pris la decision j'ai appeler les pompiers tout seul en pleure et j'ai dit venez me chercher je suis alcoolique j'etats deja celibataire et j'ai fait une cure de 1 semaine j'ai été abstinent 2 mois j'ai revu mon ex le soir meme je replongeais c'est important car a ce moment precis c'est la que j'ai compris qu'elle etait le reel probleme une fois le probleme cerné je peux vous dire que tout va plus vite je sais pourquoi je bois ce que ca m'apporte et ce qu'il faut surtout que je ne fasse plus a ma prochaine periode abstinence

donc abstinent mais toujours alcoolique il y a deux chose accepeter et trouver la source vous pouvez aider vos conjoints que s'il veulent etre aider et ca c'est tres important mais je salut votre amour et j'aurai aimer sue ma chérie soit comme vous je vous trouve courageuse et ca donne de l'espoir pour le futur...

vous pouvez me posez des question ciblées j'y repondrai avec plaisir bonne continuation

---

#### **Profil supprimé - 20/02/2018 à 09h47**

Merci longinus pour ton témoignage

Bravo pour ta volonté de t'en sortir, tu me donnes de l'espoir.

Dis moi comment trouver les bons mots pour qu'il puisse comprendre le mal qu'il peut faire ?

Quand il est ivre est ce qu'il éprouve encore des sentiments ou le poison prend possession de son esprit ?

Je comprends pas comment on peut aimer passionnément et détester une personne après quelques verres....

J'aimerais tellement qu'il me dise... oui je suis malade, je veux m'en sortir !!!

---

#### **Profil supprimé - 20/02/2018 à 13h30**

c'est avec plaisir et me fait du bien aussi

Deja je ne peux parler pour lui ... on est tous différents...je peut juste dire mon ressenti a moi ...

Pour ma part je savais au fond de moi et j'avais conscience que la boisson prenait beaucoup de place... et devenait un probleme mais il ne fallait surtout pas en parler parce que je niais .... et je faisais un blocage ca me frustrait ...

Il n'empeche que j'aimais profondément les personnes qui m'entouraient et je les aiment encore pour certaines mais la relation avec l'alcool et trop forte elle prend le dessus sur tout ... j'etats mal je buvais en buvant je me faisais du mal a mon entourage donc je culpabilisais et je rebusais ... et il y a eu le cap ou je n'avais meme plus envie de boire mais j'en avais BESOIN et la d'est encore plus compliqué ... mon odeur me degoutais mon changement physique aussi ... j'etats de plus en plus mal alors je buvais de plus en plus ... et l'element declencheur reel ce fut une dispute avec ma soeur ou je n'etats pas responsable elle m'a mis une tarte et je lui ai rendue .... et j'aurais pu avoir raison a 100 pour 100 je n'avais aucune credibilité puisque j'avais bu ... et ca a été l'élément declencheur ...

c'est la ... a ce moment precis quand j'ai vu que je n'etats plus credible. donc j'ai pris la decision dans discuter avec une personne ecterieur une assistante sociale qui m'a redonné confiance en moins et qui m'a fait comprendre que je ne pouvais pas me plaindre car je m'enterrais tout seul ...

et non l'alcool on pzut dire et aire n'imorte quoi sous alcool c'est un sentiment d'euphie ;; Alors oui il peux cous aimer et dire qu'il vous deteste ... j'ai bien vu quelqu'un demander en mariage devant 500 personnes et ce reveiller le lendemain en disant J'ai fait n'imorte quoi ;;;; ou moi j'ai ait des tractions dans le vide pour a 40 metres du sol pour un stupide pari ... ca nous pousse a dire et faire n'importe quoi ...

apres pour finir et ca c'est la question est ce que quand il ne consomme pas il a les effets du manque ???

---

#### **Profil supprimé - 20/02/2018 à 14h24**

Bonjour,

Message pour le modérateur : J'ai posté une réponse, qui n'apparaît toujours pas...

---

#### **Moderateur - 20/02/2018 à 17h05**

Bonjour Tata85,

Je n'ai pas reçu de réponse de votre part, du moins je n'en n'ai pas en attente.

Il peut arriver parfois, notamment si l'on met longtemps à écrire une réponse, que le système vous déconnecte sans que vous puissiez vous en rendre compte. Je recommande vivement, notamment à chaque fois que vous écrivez longuement, de sauvegarder votre message avant de cliquer sur "envoyer". Cela permet de le récupérer s'il se perdait.

Vraiment désolé pour ce contretemps.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 20/02/2018 à 17h26**

Bonjour,

Je suis dans une situation similaire sauf que je suis toujours avec et ce maintenant depuis bientôt 7 ans.  
Il ne travaille pas et boit dès le matin.

Je ne le supporte plus quand il boit.  
Je lui ai déjà dit et l'avais déjà quitté au début lorsque nous vivions pas encore ensemble.

Il ne veut pas arrêter, dit que c'est une volonté de boire pour se détruire et que je l'ai connu comme ça, donc il changerait pas.  
Alors qu'au début, il ne buvait pas seul et pas dès qu'il était à la maison à rien faire.

Je ne sais pas trop quoi faire, je pense à le quitter mais j'ai trop peur qu'il me manque et de ne pas réussir à me reconstruire sans lui.

Nous avons changé de région et je pensais que cela allait changer mais en fait c pire.  
Il est agressif lorsqu'il boit et se met en colère pour n'importe quoi.

J'angoisse de rentrer du travail, ne sachant pas comment il va être.  
Quand il bois, je n'ai pas envie lui parler et il me le reproche.

La seule solution est elle de partir pour être heureuse ?

---

**Profil supprimé - 20/02/2018 à 17h56**

@longinus

Merci beaucoup pour ton témoignage et ton soutien.

Je sais que tu ne peux pas te mettre à sa place pourtant j'aimerais tellement comprendre qui est la deuxième personne avec qui je partage ma vie.

Pour répondre à ta question... non il ne ressent pas de manque, il peut passer 24h sans alcool sans soucis.  
Son problème c'est plutôt un verre en appel un autre, quand il commence un alcool fort il va s'arrêter quand il va tomber mais avant ça il est incontrôlable, la moindre parole est mal interprétée, j'essaye de rester calme de ne plus répondre et de me mettre dans un coin mais rien y fait... la colère le gagne je ne le reconnais plus.

Nous en avons discuté quand il était sobre, il est conscient de son problème, il me dit que c'est plus fort que lui mais qu'il gère.

Comment me comporter face à cette situation ?

Je ne le juge pas, je veux trouver une solution pour l'aider et lui faire prendre conscience du danger de cette addiction.

Est ce mission impossible ?

---

**Profil supprimé - 21/02/2018 à 09h40**

@marion421

Bonjour à toi 😊

Je crois qu'on est embarqué dans la même galère, je ne sais pas quoi te répondre car je cherche les mêmes réponses à tes questions.  
C'est déjà bon de pouvoir en discuter, on se comprend tous et ça fait un bien fou.

@longinus

Il y a un retard dans les messages excuses moi pour les répétitions 😞

---

**Profil supprimé - 21/02/2018 à 10h10**

@Manueange4

Je lisais les commentaires en vivant la même chose et n'osait pas mettre un commentaire.  
Effectivement, ça fait quand même du bien d'en parler.

Je pense que la solution on la en main mais c'est difficile d'affronter la réalité et d'agir.

---

**Profil supprimé - 21/02/2018 à 13h01**

Bonjour,

Merci à longinus pour ton témoignage, ça aide également d'avoir l'avis d'un ex-consommateur, j'espère que tu t'en sors aujourd'hui

Marion421, Manueange4 : J'étais dans votre cas il y a 1 semaine maintenant, j'ai tranché et je suis partie 😞, une partie de moi veut revenir car je l'aime et ne veux pas l'abandonner, une autre ( la raison) me dit que non , que je lui ai peut-être rendu un service en le quittant,pour qu'il se soigne.

J'ai eu de ses nouvelles dernièrement, un msg plein de peine , son coeur cri et le mien aussi, nous sommes perdu l'un sans l'autre mais c'est tout frais ... il regrette de m'avoir laissé partir mais je lui ai dit que ce qu'il avait fait était une bonne chose pour lui et pour moi malgré tout le peine que cela engendre.

C'est la traversée du désert pour moi, parfois je me dis que je l'ai abandonné trop tôt , qu'il a besoin de moi , que dans un couple on se soutient pour le meilleur comme pour le pire que c'est ça le vrai amour....

Mais quand je pense à ce que cette maladie peut nous faire vivre , l'angoisse de savoir comment il va rentrer etc.. donc pas de relation saine car on est énervé , on a pas envie de lui etc... cela ,nuît à la relation même si il y a des beaux jours et des bons moments pour souffler un peu , LA QUESTION au fond de notre tête nous hante (je pars ou je reste ..),cette question revient à chaque fois que l'ombre de votre conjoint est là 😞  
Vous devenez co-dépendante...

C'est pas facile de trouver une solution, soit vous subissez par amour ou sois vous partez par amour pour vous-même. Est-ce égoïste? je ne pense pas...

Je tente de voir les choses de cette manière... car sincèrement c'est très dur de quitter un homme que vous aimez surtout à cause de cette..

C'est un choix , peser le pour et contre, posez -vous les bonnes question, la peur n'évite pas le danger, l'essentiel et d'être en accord avec vous-même.

J'ajoute également qu'il n'y a pas de honte à rester, ma mère est restée avec mon père alcoolique pendant 15 ans, pour mon père ça n' a pas marché il est malade aujourd'hui et à perdu sa tête 😞, ma mère l'a quitté suite au fait qu'il avait une liaison.

Je vous souhaite à toutes du courage, vous avez un grand coeur et beaucoup d'empathie je suppose 😊

---

### Profil supprimé - 21/02/2018 à 14h26

bonjour a vous 2 ....

Alors premièrement comme je vous l'ai déjà dit je suis là pour expliquer mon histoire et pour vous aider a comprendre ce que l'on peut ressentir quand on est malade alcoolique... et il y vraiment plein de degrés d'alcoolisme ... mais je ne peux aucunement me permettre de vous dire quittez le ou pas ... je peux juste avoir de la compassion .

ALors je me reconnais dans les deux cas ...

@Marion421 au début j'étais plutôt comme votre compagnon j'ai eu une première relation de 8 ans avec une femme que j'ai connue très jeune. On s'est séparé j'avais 25 ans ... ET j'ai décidé dans profiter je suis devenu animateur sportif célibataire et c'est là que l'alcool est vraiment arrivé et oui on en a fait des apéros ce n'étais pas tous les jours parce qu'il fallait assuer mais des que je commençais a boire un verre je ne m'arrétais plus .... il y a eu pas mal de cours d'aquagym avec les lunettes de soleil et les vapeurs ...bref

ensuite j'ai rencontrer la dernière alors déjà ça servira pour plus tard je me suis mis avec elle parce que je me sentais seul ... je me sentais bien avec mais les sentiments sont venus après donc là ma consommation était comme quand j'étais au camping les week end les apéros mais toujours pareil je ne savais pas m'arrêter. et puis a la commencer a avoir de l'emprise sur moi ... alors je buvais de plus en plus ... mais je faisais attention parce qu'il y avait son fils de 5 ans alors je voulais surtout pas qu'il soit confronter a un homme complètement ivres ... et là je commençais me poser la question est ce que je buvais parce que ça n'allait pas ou est ce que ça n'allait pas parce que je buvais . Elle se servait de ça pour m'humilier pas que de ça mais elle ne s'en cachait pas " regarder LE il commence " ou crier "on la perdu" dans des fetes ou receptions ... Bref j'avais beaucoup d'argent et je ne voyais pas ce qu'il se passait... tout ce que je sais c'est que moi a l'inverse de vos compagnons je crois que l'alcool m'a "aider" a accepter des choses que je n'aurais jamais accepté dans un état de sobriété et j'aurais même pu être vraiment méchant sans l'alcool ... Car je me demande encore aujourd'hui comment j'ai pu subir tout ça ... mes amis, ma famille me le disait mais j'étais tomber amoureux de ma géolière ...

et j'ai vu que ça devenait un problème car elle partait le matin j'avais une alimentation a 300 mètres et j'attendais qu'une chose qu'elle parte pour pouvoir aller acheter ma dose ... elle cachait les bouteilles et là je l'aimais vraiment j'étais amoureux fou d'elle mais l'alcool prenait le dessus ... je savais que j'allais lui faire du mal mais c'étais plus fort que moi ... et elle me disait d'arrêter de boire que c'était a cause de ça que ça allait finir ... alors sans lui dire parce que je niais encore que j'étais malade je suis aller voir un médecin et j'ai eu ma période d'abstinence avec un traitement médical ... et j'ai commencer a travailler en déplacement sur paris mais ce ne s'arrangeait pas avec elle je lui disais j'ai arrêté de boire ... "tu prends des cachets pur les FOUS c'est pas mieux ..." parce que je prenais des antidépresseurs bref c'est là que j'ai commencer a comprendre .... et limite ça la dérangeais parce qu'elle ne pouvait plus rien me reprocher ... je vais pas étaler le reste après 1 ans d'abstinence totale pas une goutte j'apprends qu'elle me trompe... et je pense que ça faisait déjà très longtemps ... Et là j'ai REPLONGER ;;;

@Manueange

a partir de ce moment je suis parti et retourner chez ma mère ... Et là ma consommation avec la solitude j'ai appelé ça la mort lente ... du

matin au soir je commençais au rosé à 9h du matin et je finissais avec ce que je pouvais le soir ... et là c'était la déception ... je savais que ça n'allait pas durer longtemps si je continuais comme ça ... j'ai fait souffrir ma famille qui me voyait sombré... MAIS il ne pouvait rien faire il a fallu que je fasse d'abord le deuil de ma séparation de tout ce que j'avais perdu ... mais le besoin les crises de délirium et là c'est horrible ... seuls les personnes qui l'ont vécu peuvent comprendre la douleur d'un sevrage alcoolique ... (il est même dit qu'il est plus dur qu'un sevrage d'héroïne)

bref l'acceptation c'est 60 pour cent du chemin ... c'est venu de moi-même j'ai dit c'est bon j'en ai marre je bois pour ne plus souffrir et je souffre de plus en plus ... j'ai décidé seul et que pour moi pour personne d'autre et ça c'est important SEUL et pour MOI ... de rentrer en centre l'année dernière j'y suis allé deux jours et j'ai fait une pancréatite aiguë je suis parti en urgence quand ils ont vu mon taux de lipase il se demandait comment je pouvais être encore vivant ... et ce qui a failli me tuer ma sauver ... mais j'espère que ça n'arrivera jamais ...

une chose ne dite pas ou ne vous servez pas des témoignages des autres ... surtout pas dire regarde on dirait toi moi elle me l'aurait fait à l'époque je l'aurais très mal pris ... je pense que dans un moment de sobriété ou au bon moment ... vous devez lui faire comprendre que " même si lui ne pense pas être alcoolique " cela vous rend vous malheureuse ... et que vous avez peur pour sa santé peur de le perdre ... SANS ULTIMATUM et dire FAIS LE POUR MOI ... car sinon il s'en servira ...

Je fais ce que je peux même si ça remue le passé mais ça fait du bien de parler ... j'ai honte de ce que j'ai fait mais c'est comme si je disais j'ai honte d'avoir eu un cancer ... mais je ne me suis jamais senti aussi bien à part la solitude mais ça ça viendra avec le temps

je ferai plus court je l'ai retaper deux fois si vous faites long pensez à copier avant de valider un conseil lol

---

#### Profil supprimé - 21/02/2018 à 15h19

@JTata85, j'aimerais avoir ton courage...

@Longinus, au contraire et ça peut être là mon tort, je ne lui fait pas ou très très peu de reproche, je préfère me taire, prendre sur moi. Il boit très peu quand on est avec du monde (maintenant dans une nouvelle région, on voit peu de monde en même temps).

Je lui ai dit qu'un jour, je partirais.. quand je ne pourrais plus être patiente.  
Il fait rien de ses journées... Il me dit oui on fera ça ce week end, il faudrait que je fasse ça... et ne fait rien.  
Je ne l'écoute même plus..

Quelques part je lui en veux aussi d'être loin de mes proches et subir ça en puissance 1000 par rapport à avant où l'on voyait un peu plus de monde et que l'on bougeait un peu plus.

J'aimerais qu'il est le déclic comme toi, mais je n'y crois plus.  
Peut être le fera t-il quand je serais partie et qu'une autre arrivera à le secouer..

---

#### Profil supprimé - 21/02/2018 à 15h28

@tata85,

C'est avec beaucoup d'émotions que je viens de lire ton post 🙄 c'est un peu comme se prendre une porte dans la figure tellement c'est criant de vérité.

Je suis comme paralysé par cet amour, les bons moments prennent encore le dessus... je n'ai jamais été aussi heureuse mais à la fois malheureuse et surtout angoissée.

Il me fait peur quand il est alcoolisé

Je suis totalement perdue

---

#### Profil supprimé - 21/02/2018 à 17h58

j'ai de la peine de vous voir comme ça ...

Je réalise à quel point j'ai pu faire souffrir ma famille ... j'ai 32 ans et j'ai cru que ma vie était finie ... je resterai toute ma vie alcoolique mais tout vos messages me persuadent encore plus de ne jamais replonger j'en étais déjà persuadé mais ça me conforte encore plus .. ce produit est vraiment un poison ...

---

#### Profil supprimé - 21/02/2018 à 18h47

Marion421,

Merci beaucoup, mais tu sais, mon courage ne tient qu'à un fil, si j'écoutais mon cœur je reviendrais aussitôt..  
Il faut de la patience, pense à toi pendant ce temps là, fais-toi plaisir, sort voir des amis, pense à toi, pour te détacher un peu de se problème, souffle.. peut-être que tu arriveras à mieux gérer ce problème,..Laisse le temps faire les choses je pense qu'un jour tu sauras et tu auras ta réponse, comme une évidence, tu dois peut-être aller jusqu'au bout des choses...

Je pense qu'il faut toucher le fond pour avoir le déclic.. je pense...

Manuange4

Merci pour ta compassion, oh comme je te comprends, je répèterais jamais assez ; prendre des coups ou se jeter dans le vide , dans l'inconnu, évidemment ça peur, on choisit donc les coups ...

Tant que tu n'as pas de réponse pour le moment, tente de penser à toi comme je dis à Marion421.. ce sont des pistes...

Comme pour Marion421, laissez vous le temps, vous avez votre réponses au fond de vous même, c'est cette petite voix au fond de vous , il faut savoir l'écouter..c'est le plus dur.

Le fait déjà de mettre des mots sur vos maux vous ferons avancer dans votre prise de décision, vous n'êtes pas seules.

Courage les filles

---

**Profil supprimé - 21/02/2018 à 19h50**

bonjour à toutes

Kakou06 ma situation est similaire à la tienne .

Je ne sais pas quoi faire , ni comment l'aider . C'est la première fois que j'ose en parler sur un forum j'espère que cela m'aidera ..

---

**Profil supprimé - 21/02/2018 à 20h14**

je suis un peu chamboulé ....

Vos témoignages a toutes me touche . J'avais déjà conscience que j'avais fait du mal a mes proches ... a cause de la boisson mais quand je vois votre détresse et je trouve que j'ai été égoïste mais ça je ne peux le dire que maintenant que je suis sorti de cette M.....

a 32 ans je suis seul ... parce que j'ai fait les mauvais choix dans ma vie et au lieu d'assumer les mauvais choix je me suis noyé dans la boisson ... je suis sur que je ne toucherai plus une goutte de toute façon j'ai pas le choix puisque suite a la pancréatite j'ai régime hépatique donc reboire ça sera prendre un revolver et me tirer une balle...

sachez que vos conjoints ne savent pas la chance qu'ils ont ... D'avoir des personnes aussi compréhensive ça ce voit par vos démarche ...

---

**Profil supprimé - 22/02/2018 à 10h36**

Bonjour à tous 😊

@tata85

Sauter dans le vide j'ai déjà fait, me prendre des coups aussi et j'ai déjà vaincu ma peur de l'inconnu.

J'ai vécu 5 ans avec une personne manipulatrice et malade psy, j'ai vécu l'enfer au quotidien... j'ai réussie à être forte et me battre pour le quitter.

Je me suis reconstruite et je suis tombée sur mon chéri qui a su me redonner confiance en moi et surtout me faire vibrer mais la suite vous la connaissez.

Je me demande si je suis maudite ou si je fais vraiment de mauvais choix.

Par moment je me dis que cette vie est vraiment dur c'est une bataille continue et des leçons à n'en plus finir.

J'aimerais bien vivre au pays des bisounours LOL.

Pourtant le bonheur c'est pas compliqué, il suffit qu'il ai un déclic un électrochoc.

@Longinus

Tu es la preuve vivante que le courage ça existe, que rien est impossible et que l'amour suffit pour vaincre ce liquide destructeur.

Il paraît que l'espoir fait vivre... j'ai encore envie d'y croire... j'ai encore envie d'essayer car c'est un homme formidable quand il est sobre. Mais si mon mal être prend le dessus, si mes larmes coulent toutes seule, si la vie me paraît trop sombre... je trouverais peut être encore la force de fuir.

J'espère que cette vie va passer vite... c'est long d'attendre que la roue tourne... j'ai 38 ans j'aimerais vivre sans angoisses... je ne veux pas être riche, je veux juste du bonheur au quotidien.

Pffffff...

---

**Profil supprimé - 22/02/2018 à 12h35**

Bonjour à tous,

Manuange4

Effectivement tu connais la chanson...je ne t'apprends rien 😊

Tu est attirée par le même genre de personne, ( avec des problèmes, instables)..Tu peux sortir de cercle , et trouver le bonheur , ça ne

tient qu'à toi 😊

Va jusqu'au bout et tu verras ,

Pleins de courage

et je souligne particulièrement le courage de toutes celles qui sont restées et qui se battent aux côtés de leurs conjoint.

Longinus

Bravo pour ton combat , ne lâche rien, prend soin de toi et tu verras que tu trouveras une personne bien pour toi 😊

---

**Profil supprimé - 23/02/2018 à 14h59**

Bonjour à tous,

Voilà plus d'1 semaine que je suis séparée de lui et je pleure encore, je doute encore, je me force à ne pas craquer tous les jours, je suis sans cesse en train de lire des textes et des forums sur le sujet ( limite une obsession) mais ça m'aide car plus je lis les témoignages ( négatifs ) de femmes qui vivent un calvaire .. récidives etc.. je me dis non ne reviens pas...

C'est dur... dois-je me laisser encore du temps , après lecture de ce texte ... je me dis que revenir ne lui rendrait peut-être pas service...

Ci-dessous le texte en question :

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.

parler sur ce forum me fait du bien , je parle à mes proches mais eux me disent : " tkt le temps fais bien les choses... tu vas pas faire ta vie avec un alcoolique quand même... etc...

Merci pour votre écoute

---

**Profil supprimé - 23/02/2018 à 16h43**

@Tata85

C'est pour cela que je n'ose pas franchir le cap.. Le manque de lui, la tristesse...

Mais toi, tu y es arrivé !!! Revenir en arrière, ne changerait rien. Et tu serais encore dans la même impasse. Comme je t'ai dis précédemment, j'aimerais tellement avoir ton courage.

J'en ai parlé à une amie, et elle me dit sans cesse de le quitter. qu'il me tire vers le bas et que je passe sans doute à côté de quelqu'un de bien.

Avant lui, j'avais eu une longue relation avec quelqu'un de bien. J'en suis terriblement nostalgique, mais je n'étais pas à l'origine de la rupture. Donc quand j'ai rencontré mon compagnon actuel, je me suis mise à fond dans cette relation afin de pouvoir tourner la page.

Il faut que tu tiennes bon et un autre te rendra heureuse et tu te diras que tu avais prise la bonne décision.

---

#### **Profil supprimé - 23/02/2018 à 17h08**

salut

déjà très jolie lettre qui résume très bien ce que l'on ressent ...

Ensuite n'écoute que toi .. car ce n'est pas tes proches qui vivent avec lui . Et il y a que toi qui répondre aux questions que tu te poses est tu prête a continuer ? Déjà as tu des nouvelles de lui ? Comment réagit il face a ton départ? Je sais que dans le passé dans la tristesse j'aurai bu deux fois plus alors que toi tu t'attendrais a ce que ça me provoque une électrochoc ...

a

Tu sais que continuer avec lui sais vivre avec un alcoolique même sil venait arrêter ... tu vivras avec un alcoolique toute ta vie avec toujours l'appréhension qu'il redevienne ce qu'il a été ... tu sais juste ce qui t'attend si tu continues après pour moi ça serai la plus belle preuve d'amour que l'on puisse donner ... mais il ne faut pas que tu sois malheureuse derrière.

---

#### **Profil supprimé - 24/02/2018 à 22h48**

Bonsoir a tous

Voilà je me presente j ai 27 ans je suis avec mon conjoint depuis 7 ans on a une petite fille de 3 ans on vient d acheter une maison et on a comme projet de se marier en juin mais voilà l alcool prend une place enorme dans notre vie.

L annee derniere un soir pas comme les autres pour l anniversaire a ma fille mr avait encore une fois de plus trop bu le probleme est qu il est mechant verbalement et ce jour la je ne l ai plus supporter j ai ouvert ma bouche. Ce jour la il a failli lever la main sur moi heureusement il y avait sa mere presente qui nous a separer. Ca soir la il est parti chez un pote puis m a envoyé des msg pour me demander de parler chose que l on a fait le lendemain je lui ai demander de se soigner il m as dit ok mais ceci n etait que parole.... la situation se dégradé fortement car apres se n ai plus que a moi qu il parlé mal mais a ma fille... je ne pouvai plus le supporter. Je lui ai dit que c t fini que je voulais qu il parte. 8 mois apres il ete tjrs la mais pret a partir seulement il avait arreter de boire... je lui ai donc dit on réessaye.

On a fait des projet et la malheureusement depuis le debut de l année ca recommence he ne sais plus quoi faire... je suis désespéré j ai mal je l aime sobre

---

#### **Profil supprimé - 26/02/2018 à 11h29**

Bonjour Jo89

Bienvenue parmi nous malheureusement

Je me rends compte que ce poison gâche beaucoup de vies et que nous sommes toutes embarquées dans la même galère.

Il n'y a pas de solution miracle je crois...

Soit tu te protèges et tu prends la fuite avec ta puce soit tu vas jusqu'au bout en prenant le risque d'un drame.

Moi même je ne sais que faire et pourtant je suis consciente du danger que je prends.

L'amour est souvent plus fort que tout, demande conseil à ton entourage, il faut en parler pour prendre la bonne décision. Prends du recul.

La réponse tu la connais... Tata85 a franchit le pas et est de bons conseils.

Courage à toi et n'hésite pas on est tous là pour la même chose.

---

#### **Profil supprimé - 26/02/2018 à 18h03**

Bonjour tous le monde,

Ma maman est devenue alcoolique il y a quelque annees, je suis partit à l'étranger et en revenant on ma dit qu'elle avait arrêté.

Finalement aujourd'hui mon père la découvert entrain de voir avec un bouteille caché, mon père vien maintenant de dire sérieusement qu'il veut se separer 😞

Peut elle prendre conscience qu'on est en famille, qu'on sentant très bien et qu'elle arrête pour éviter de "cassé" la famille ?

J'ai quand même peur qu'ils se separent et qu'elle fasse le pire ... (suicide)

Merci pour vos réponse.

Bonne soirée

---

#### **Profil supprimé - 27/02/2018 à 20h38**

Bonsoir à tous,

Marie421 , manuangé, longinus ,Merci pour vos réponses 😊

J'ai craqué et pris de ses nouvelles , je l'ai vu aussi , il a l'air d'avoir eu le déclic en tout cas ce qui m'a sauté aux yeux c'est que pendant ce temps moi j'étais mal , mangeait pas , pleurais, en clair dans état dépressif et lui, il a repris le sport , va aux réunions AA, lis des bouquins, je l'ai pas reconnu.

Et surtout je me suis dis "merde , pendant qu'il s'occupe de lui toi tu te noies dans le chagrin et tu t'oublies "  
Ça ma booster à m'occuper de moi , à penser à moi !

Bon j'ai quand même craqué dans le sens ou j'ai un contact avec lui, je ne veux pas revivre avec lui pour l'instant , je me laisse le temps de mûrir tous ça dans ma tête, je resterais détachée de sa maladie ça c'est clair, quand à un avenir pour nous deux, je sais pas ...

Joe89

Je comprends et nous comprenons ce que tu vis, tant que ta décision n'a pas mûri dans ta tête , essaie de te DETACHEE de sa maladie , se détacher ce n'est pas l'ignorer mais ne pas prendre ses violences verbales pour toi... essaie de penser à toi, de reprendre confiance en toi surtout,  
Fais des choses que tu aimes avec ta fille, et pour toi.

Comme tu manuangé on l'a notre réponse.. elle est en nous faut lui laisser le temps de sortir ...

Courage à tous

---

**Profil supprimé - 01/03/2018 à 20h02**

Bonsoir a tous.

J aimerais croire au fait qu'un jour il se soigne et que l'alcool soit du passé. Malheureusement mon coeur dit une chose et ma conscience une autre. Je l'aime. J'essaie de me détacher de ses méchancetés mais pas si facile à faire ...

En début de semaine il m'a dit qu'il avait jeté ses bouteilles oui c'est bien mais du coup il trouve des excuses pour aller voir un tel ou un tel bien sûr il en profite pour boire ....

Ma belle mère sais ce qui se passe je parle bcp avec elle et on arrive au point où on ne sais absolument pas quoi faire pour l'aider.

J'ai lu bcp de choses dont une qui dit que pour aider un alcoolique il ne faut pas lui faire de remarque ou de réflexion est-ce vrai?

Bon courage à tous et toute

---

**Profil supprimé - 02/03/2018 à 11h02**

Bonjour Joe,

Je pense que oui ça ne fait qu'accentuer la colère qu'ils ont contre eux-même , je pense ( car je ne suis pas dans ce cas ) , mais par mon expérience lorsque tu leur fais la morale , ça ne marche pas il le savent déjà ..

C'est une addiction comme une autre, je fume et plus on me dira d'arrêter de fumer et moins je le ferais car ça doit venir de moi-même.

Bon certes l'alcoolisme c'est différent dans le sens où ça altère ton jugement , ta personnalité malheureusement.

Qu'en est-il de votre relation, lorsqu'il est sobre ?

Pour ma part le fait d'être revenu vers lui, ça m'a fait du bien mais je réalise que ça ne change rien et surtout que tout a changé , il se soigne là , il est très distant envers moi j'ai l'impression de le perturber dans son processus de soin.

Moi j'agit comme d'habitude car l'amour floute tout.

Retour à la case doute !!

Je tente de lâcher prise et de m'occuper de moi , de vivre au jour le jour et surtout d'avoir confiance en l'avenir quoiqu'il arrive.

Courage à toi

---

**Profil supprimé - 02/03/2018 à 11h04**

@Jo89

Bonjour je ne sais pas si tu as suivi la discussion depuis le début pour faire bref je suis en abstinence totale donc on va dire que je peux comprendre ce que ressent un alcoolique mais comme je le dis à chaque personnes tout le monde et différents donc je peux expliquer les effets et les ressentis que MOI j'avais

déjà pour faire simple un alcoolique et malade et il n'est pas juste buveur considère ça comme un cancer et moi je suis en rémission. Et quand je dit malade ça ne veut pas dire qu'il est fou ... ou quoi que ce soit moi pour ma part je suis une quelqu'un qui garde tout pour moi et je trouvais dans l'alcool l'échappatoire y'a c'est la bouffe, d'autre le sport.... et bien moi c'était l'alcool ... au début c'était tout les week ends ... après une semaine de travail. BREF

pour ta question dans le fond un "vrai" malade alcoolique j'ai mis des guillemets parce que on a souvent tendance à banaliser le mot alcoolique le mec qui boit tout les week ends n'est pas forcément malade... si il peut ce passé 6 week end sans en ressentir le besoin je considère que l'on est alcoolique à partir du moment où ça devient un besoin et non une envie ....

Donc est ce qu'il faut lui en parler...? Pour ma part moi je commençais comprendre que j'avais un problème mais il ne fallait surtout pas me le dire en gros c'est comme si tu répète a une personne qui est complexé par son nez qu'il a un gros nez toute la journée ... après tu peux aborder le sujet par d'autre coté en parlant de quelqu'un d'autre pour voir comment il réagit ... moi c'était mon point fort de dire moi si MOI je suis alcoolique alors regarde lui ou lui .... voila .

---

**Profil supprimé - 05/03/2018 à 15h53**

@Tata85

Te lire me laisse espérer qu'un jour, j'aurais la force de prendre une décision.

Lorsque je vis des choses comme ce we : il a oublié de venir me chercher au garage vendredi, samedi matin je me lève à 9h, il est déjà avec son verre de pastaga... Bref, exédée, je lui ai montré mon mécontentement, que notre relation n'allait pas s'arranger... Et encore une fois, le même discours à s'apitoyer sur son sort... Franchement, je ne l'écoute même plus et j'ai même plus aucune empathie... Je ne supporte plus cet apitoiement..

J'ai beau être quelqu'un de très positive, je n'arrive pas à lui faire comprendre ça.  
Que la vie bah oui c'est pas tjs facile mais c'est pas pour autant qu'il faut être si négatif.

Alors il m'a dit si un jour tu me dis c'est moi ou l'alcool, je choisirais l'alcool, je ne peux pas et ne veux pas arrêter.

C'est dur.

J'ai pas l'impression qu'il ai conscience de ce que c'est la vie avec ça, surtout pour le conjoint.

Je suis vraiment plus que patiente, je ne l'ai absolument pas engueulé, ni reproché de m'avoir oublié, quand il crie, je me tais...

Et hier, belle journée sans alcool, jusqu'au soir.

Et dans ce cas là, alors que la veille je me disais c'est bon demain je lui parle et lui dit qu'on arrête, et là je ne sais plus.

---

**Profil supprimé - 07/03/2018 à 04h40**

Bonjour à tous, c est la première fois que je parle sur le forum... Pour les conjoints aussi, il faut se l avouer qu on vit avec un alcoolique... C est difficile.

J aimerais tellement l aider à prendre conscience de son problème, à arrêter de boire.

Nous avons 2 jeunes enfants ensemble. Je pense que si nous n en avons pas, je serai partie. Je reste pour notre famille. J espère qu'il va se soigner mais comment puis je faire pour l aider ?? Je lui ai donné le numéro du service de l hôpital, je lui ai demandé d en parler à notre médecin traitant... Que faire ? Il minimise sa consommation d alcool... Je n en peux plus

..

---

**Profil supprimé - 07/03/2018 à 15h12**

@LnLn

Tu as 2 enfants, il faut surtout penser à eux, penser à leur bonheur et qu'ils ne soient pas contraint de subir ça.

C'est mon avis perso, car tu dis je reste car on est une famille, oui mais est-ce que tes enfants ne voient pas tout ça ? Est-ce que ça ne les perturbent pas ?

Je comprends que tu n'en puisse plus..

---

**Profil supprimé - 20/06/2018 à 01h14**

Bonjour je m appel jean appreci d'où ce don j ai lu ce soir je me rend compte que j ai un réel problème et qu'il et connu.

Je bois depuis l âges de 16 ans pour une raison que je connais pas et peut être y en a pas.

J ai pris conscience de mon alcoolisme quand les problème on surgit. Déprime perte de confiance en sois isolement etc. J ai essayer de contenir cette maladie ou problème mais surtout ça her et mentit de ce que je suis parce que cette image plais pas. Mais pour tant ce soir je vien de prendre compte que tout mes problème que j ai rencontrais dans ma vie son a cause de cette envie de boire.

Tout et dit plus au je devien un mauvais père alors que je c que j étais super un mauvais mari alors quel m'avais choisi pour mes qualités j ai mentit et cacher à tout le monde mon problème sauf que aujourd'hui ils pèse trop dans ma vie mes enfant on grandit mes traite alcoolique je l es engueulé alors que c est vrai. Mais pourtant je n y arrive pas. Chaque jour je perde ma femme un peux plus l alcool me fait dire et faire n importe quoi. Pourtant j aime ma famille plus que tout mais j aime boire j ai peur arrêter de boire car j aime boire. La comme ce soir je suis ivre et cache à ma femme quel avez raison d être alcoolique donc je lui en veux d être franche demain sobre vais la comprendre et faire enfin lui promettre de tout faire pour arrêter mais je m e' sans incapable le sentiment que je vie et horrible je suis trop à crot à l alcool au risque de perdre tout ce que j aime. Ma femme je l aime et je c est que je V la décevoir à lui dire j arrêr car j en suis incapable quitte à boire en cacheté c est grave. Déplus de mon alcoolisme ma para'olla et curieusiter sans cesse acruu mes connerie au quel je me livre avantage à boire voilà si quelqu'un me comprend merci de répondre et aider si oossible

---

**Profil supprimé - 20/06/2018 à 13h48**

Bonjour Jean,

D'après ce que tu dis, tu ne pourras pas t'en sortir tout seul.

Il y a des unités d'addictologie dans les hôpitaux.

Tu dis que tu aimes boire et que tu ne pourrais pas t'en passer. Est-ce que tu t'es posé la question, à savoir : Qu'est -ce que l'alcool t'apporte ? Retire les points positifs et négatifs...

Pour ma part, sur le point de partir, mon ami a réagit et se fait suivre. Lui-même dit qu'il est beaucoup mieux mtnt. Il est positif, il fait plein de chose, il a retrouvé le goût à la vie.

Ta femme partira, et si elle ne part pas, dis-toi à quel prix, elle reste ? Elle est malheureuse, c'est une certitude et toi même tu le sais.

Pour t'en sortir, il faut avant tout que tu le fasses pour toi. Que tu comprennes réellement pourquoi tu le fais, pourquoi l'alcool n'est pas si agréable que ça .

Bon courage à toi

---

#### Profil supprimé - 20/06/2018 à 20h43

Bonjour à toute été à tous.

Ceci est ma première. Je n'avais jamais osé écrire sur le site. Peut être est ce que cela est une confirmation supplémentaire de ce que je sais : mon ami est alcoolique.

Il travaille dans les bars et forcément cela n'aide pas. Il est actuellement en arrêt et j'ai réussi à lui faire faire admettre qu'il doit changer de branche.

Je dois tout de même préciser que malgré de nombreuses ruptures en 15 ans (on s'est rencontré très jeune) je l'aime infiniment. Enfin quand il ne sent pas l'alcool ou n'a pas un verre à la main. Je ne supporte plus l'odeur de l'alcool tant je sature de la sentir sur lui. Je dois préciser qu'il n'a jamais été violent, même s'il peut être manipulateur mais depuis le temps bien je le voit venir. On se prends la tête très régulièrement, en fait c'est quand j'en ai ras le bol de le voir picoler, se détruire. Il ne comprends pas ou ne veux pas comprendre que non je ne le désires pas ... ben oui il sent l'alcool. Il veut des enfants mais je ne peux accepter tant qu'il aura de problème avec la banque boisson.

Il a toujours une excuse, mais vous devez connaître...

J'ai beau essayer d'être patiente, douce et de le guider dans la bonne direction, mes paroles ne font pas le poids face a la suite supperette que se trouve sous notre appartement alors à jouer bout d'une moment je craque et au début j'essaie de lui faire croire qu'en c'est pour une autre raison, toujours pour ne pas le presser pour le laisser avoir son déclic. Mais au bout d'un moment je peux plus.

Il peut boire une bouteille de whiskies par jour, plus de la bière. Alors oui il a un peut réduit et est passé à une fiole et des bières mais cela ne suffit pas il y a encore beaucoup de boulot...

Que puis je faire ? il y a des fois ou je voudrais le gifler pour le faire réagir mais à quoi bon, d'un je n'aime pas la violence, de deux je ne pense pas que cela change quoi que ce soit et de trois on va juste encore se disputer à cause de l'alcool.

Je dois dire que je suis paumé, j'ai envie de l'aider mais comment ? Surtout qu'il ne faut se dire se braquer et me rejeter.

Je suis en larme pour vous écrire mais cela m'auras malgré put fait un peut de bien.

Merci à loginus pour ton témoignage, on peut donc s'en sortir même si la j'en ai pas l'impression. Je veux pas le laisser dans cette merde mais je ne sais pas combien de temps j'en vais tenir...

---

#### Profil supprimé - 22/06/2018 à 03h51

@Palombe @Jean nox

Je n'avais pas repris la parole depuis quelques mois ...

Je suis un ancien alcoolique ou non un alcoolique abstinent ...

les problèmes de l'alcool sont derrières moi alors je vais expliquer il y a un an en arrière ... ben ma vie c'était lever 11h et au lieu d'un petit dej normal ... ben j'attaquais ma journée au vin blanc et a la biere ... on m'aurait dit que je ne ferai plus les apéro avec les piliers du village mmddrrr mais jamais de la vie ... je ne travaillais plus et envisageais le pire j'appelais ça LA MORT LENTE .... et j'ai failli y passer le 27 septembre 2017 depuis cette date je ne touche plus et ne toucherai plus une goutte ... quand on me demande pourquoi je repond comme obelix je suis tombé dedans quand j'étais petit ... et je me suis conditionner comme étant allergique a l'alcool quelqu'un qui est allergique aux fraises meme si il veut en manger une seule il peut pas ben moi maintenant c'est pareil ...

et depuis je peux le dire je n'ai jamais été aussi bien dans mon corps j'ai retrouvé un tres bon travail ... je plais aux femmes tout s'enchaîne ...

dite vous bien que ce combat c'est un comme un combat face a soi meme et il faut une force immense pour le vaincre ... car c'est un poison tel une sirene il vous permet de croire que vous etes fort ... ca donne du vourage mais nieserie le reveil et bien plus dur que la veille et on recommence ... on le sait au fond de nous mais c'est plus fort que nous ... menace ;;; chantage;;; ni feront rien ... il n'y a pas de solution miracle ... EST TOUT LE MONDE EST DIFFERENT moi c'est debout fasse ce medecin urgentiste qui m'a dit mot pour mot je ne sais pas comment vous pouvez etre vivant vaut le taux de vaut lipaze j'ai eu exactement la meme chose que AVICII si ca vous parle pencreatite aigue... il m'a dit je vais devoir vous mettre en coma artificielle ma reponse fut je peux aller fumer une cigarette ... et souffrant le marthyre mais sans me plaindre je me suis lever pouvant a peine marcher je suis sorti fumer et la j'ai dit face a face avec moi meme "c'est bon on a assez jouer"

c'est mon DECLIC j'avais deja tout perdu mais j'ai décidé de recommencer a vivre et a reconstruire ma vie ... alors je ne pourrais jamais dire a un alcoolique c'est pas bien ... Fait attention ... NON j'ai de la compassion pour lui mais aussi pour son entourage. Alors courage ... et tout peut arriver

---

#### Profil supprimé - 18/07/2018 à 12h23

@longinus

Merci pour le temps que tu prends à répondre à chacun d'entre nous, merci à tous aussi d'être là. Car je me sens moins seule en vous lisant. Je ne comprends pas mon conjoint car je n'ai jamais bu de toute ma vie, (sauf un demi verre à Noël ou lors de repas entre amis). J'ai besoin de l'avis d'une personne ayant vécu cela, pour m'aider à comprendre. Mon conjoint m'insulte lors de ses crises quand il est saoul. Il est dans le déni quand à la maladie. Il m'en a parlé brièvement quand il a failli faire un accident en me cherchant au travail en scooter (je ne savais pas qu'il avait déjà bu). Mais le lendemain rebelote, il boit à nouveau et n'est pas malade selon lui (il boit 6 à 7 bières forts par jour, jusqu'à 15,20 bières lors de fêtes ou de journée copain). Depuis quelques mois il me dit n'avoir plus d'envie de relations intimes. Est-ce que ça vous ai déjà arrivé? (je doute de moi à cause de ses insinuations et de ses insultes) Je ne le crois plus et je me rends compte qu'il me dégoûte lorsqu'il a bu. Je ne supporte plus l'homme qu'il devient sous l'effet de ce poison.

Ca me tue de le voir se détruire et de ne pouvoir rien dire (car j'ai peur des disputes, et de nouvelles crises). Il vomit tous les soirs après les repas, il a tout le temps mal au ventre, je m'inquiète beaucoup pour sa santé.

Pense-t-il ce qu'il dit quand il est saoul? Me déteste-il autant?

J'ai l'impression qu'il a besoin de boire pour affronter la vie, et essaye sans cesse de normaliser tout ça. (tout le monde boit, c'est normal, il faut bien mourir de quelque chose, je suis coincée...)

Avez-vous des conseils? Comment réagir?

Je suis perdue et j'hésite à le quitter...

Merci à tous

---

**Profil supprimé - 04/08/2018 à 12h59**

@Alicia75009 désolé pour le temps de réponse

Pour commencer je le dis dans toutes mes interventions tout le monde est différent ... ce qui est sûr c'est que c'est les mêmes effets que la potion magique .... LOL mais c'est le poison magique ....

Déjà pour ma part sur la dernière année je le disais et j'avais conscience de mon alcoolisme je ne me cachais plus ... donc j'avais accepté le fait que c'était plus fort que moi. Pourquoi on boit? La réponse est simple et compliquée ... un manque de confiance en soi. Dépression. Car il ne faut pas oublier que c'est un anxiolytique et que au bout de 2 verres la vision change on se sent plus léger ... plus fort ... ce n'est qu'un ressenti évidemment. Et lui seul peut savoir d'où vient le problème et oui moi sous alcool j'étais extravertis ... rigolo... je pensais que cela me rendait intéressant mais je n'avais jamais songé que je pouvais l'être encore plus sans .... je peux te dire que tous les matins quand il se lève il n'a plus d'estime pour lui-même alors ils se disent pourquoi les autres en auraient pour moi ... et les relations intimes quand on pu la bière ben on a pas forcément envie ... un sentiment de honte... de dégoût de soi ... ça c'était pour ma part ....

Ensuite on en veut à la terre entière d'où les excès de colère parce qu'au fond mais qu'est-ce que vous faites encore avec nous ;;; qu'est-ce que elle me trouve et en plus on sais pertinemment qu'on vous déçoit alors on est perdu et quand on perd la solution la plus facile mais ce n'est pas la bonne on boit .... et ce cercle infernal perdure

Je n'ai aucun conseil à donner juste que je comprends votre douleur à tous les deux ... c'est difficile car je sais que vous l'aimez et que lui aussi ... mais seul lui peut prendre conscience de ses actes et arrêter une séparation ... ultimatum ... ça ne sert à rien ... il faut qu'il le fasse de lui-même et pour lui-même ;...

---

**Québécoise - 24/08/2018 à 17h08**

Merci Longinus !!! C'est bon de te lire !!

---

**Profil supprimé - 22/09/2018 à 22h53**

Bonjour,

C'est parce que je suis perdue que j'écris sur ce forum...

Je vis avec mon conjoint depuis 10 ans.

Nous avons 2 magnifiques enfants de 3 et 2 ans, et tout pour être heureux.

L'alcool a toujours été très présent depuis notre rencontre, mais toujours sous un mode « festif » les premières années.

Depuis que nous avons nos enfants, mon ami a progressivement sombré dans l'alcoolisme.

Son rythme de travail implique qu'il les garde 2 jours par semaine pendant que je travaille. Les 3 autres jours de la semaine il travaille jusqu'à tard. Les week-ends nous sommes ensemble.

Il boit énormément en journée comme en soirée y compris les jours de la semaine où il les garde.

Il justifie son alcoolisme en disant qu'il s'ennuie ... mais lorsqu'il a du temps libre il n'en fait rien...

Notre couple se dégrade malgré tous mes efforts, je ne lui fais aucun reproche et j'essaie de garder le sourire et de faire face, je lui propose timidement mon aide mais rien n'y fait... je m'inquiète de savoir que mes enfants sont gardés par un père qui boit, et lorsque Je lui propose de les laisser davantage chez la nounou il refuse catégoriquement.

Il dépense tout son argent en bouteille ... j'ai le sentiment de devoir tout assumer à la maison, tâches ménagères et administratives, finances, bonne éducation des enfants ... il m'anéantit, je suis si malheureuse. Je refuse de le quitter car avoir la garde de mes petits une semaine sur deux est inconcevable pour moi, d'autant que je ne sais pas dans quelles conditions il les garderait... il les aime plus que tout, mais je n'ai plus confiance en lui ... je suis si malheureuse ...

l'écrire ici n'y changera rien, mais ça me soulage un peu...

mon grand père était alcoolique, mon papa aussi... ils en sont morts tous les 2... quel fléau ...

je voudrais partir loin, très loin avec mes enfants ... qui aiment pourtant si fort leur papa... quel dilemme.

Merci à ceux qui m'auront lu, et bon courage à tous ceux et toutes celles dont la vie est gâchée à cause de cette merde qu'est l'alcoolisme...

---

**Profil supprimé - 13/02/2020 à 21h22**

Bonsoir à tous,

Je reviens sur ce forum 2 ans après et en février , comme il y a 2 ans,

Il y a 2 ans j'avais décider de quitter mon conjoint a cause de son alcoolisme.  
Trop fragile et amoureuse, je suis retourné avec lui , notre rupture lui a fais un déclic et il a arrêter de boire pendant 1 an.

J'ai pris la décision de vivre avec lui et j'ai quitté mon appartement, la vie a deux était top pendant 5 mois a peu près ... puis l'été arrive , la fête de la musique.. et rechute.

Il me la caché jusqu'au mois d'août lors du mariage d'une de mes amies ..il boit un verre devant moi ,je suis sous le choc .. je ne lui en parle pas je continue a faire comme si de rien était et ai fond de moi c'était une vrai lutte.

Le mariage fini ,de retour à la maison je lui écris une lettre, la lis , il le prend mal et me dit :  
"J'ai craqué, c'est dur pour moi , je verrais avec le temps j'ai pas envie de me prendre la tête, et ma mère n'est pas bien je suis mal " ( sa mère est atteinte du cancer des poumons 😞 ))

Et là, je me sens impuissante... je ne veux pas le forcer à faire quoique ce soit je l'écoute, ne le juge pas.. bref mais au fond de moi tout s'écroule, j'ai vécu 1 ans dans le déni clairement..

Je lui pose donc des limites à savoir que si il décide de boire il ne rentre pas, ou bien il dors sur le canapé.. il les respecte plus ou moins , mais moi je vis l'enfer lorsqu'il me dit je vais voir mon pote... tkt .

Depuis qu'il recommence à boire il va boire avec son pote tous les week-ends, nous ne partageons plus rien .  
De mon coté je suis dénué de toute émotions, plus aucun désir .. je me laisse allé..quoi.

Puis il y a 1 mois , je rentre d'une soirée avec mes amies je le retrouve saoul a la maison ( on s'était disputés avant dans la journée et depuis plusieurs mois ça n'allait plus entre nous et surtout l'état de sa maman s'est empiré ;( )).

Et ce fameux soir, j'ai eu peur, il me dispute, me crie dessus , cogné contre les mur ( il est 2h du matin ) , casse tout dans la maison les 2 télévisions , il fait un trou dans le mur.

Pendant ce temps je reste debout dans un coin je ne dis rien de peur qu'il s'en prenne à moi, je me faufile et je pars me réfugier dans ma voiture.

Depuis ce jour, il a décidé d'arrêter de nouveau mais moi je n'y crois plus ,lui de son coté est très lucide sur la situation et me dis de me "sauver" , pendant 1 mois nous hésitions à nous quitter on a peur . . Du vide... nous nous aimons mais savons tous les 2 qu'il n'y a pas d'avenir..

Il y a 1 semaine, il rentre .. un peu pompette et là j'ai le déclic, la boule au ventre quand j'entends la clefs sur la porte  
Non non non me dis ma voix intérieure tu ne peux plus et peux pas vivre comme ça.

Le lendemain je pars en lui laissant une lettre. C'est définitif et sans retour en arrière, je suis partie vivre chez ma mere , c'est dur mais je suis en accord avec moi-même... mais c'est douloureux tellement mais bon j'ai décider d'écouter la raison ,les sentiments n'ont pas leur place dans cette histoire 😞

Enfin voilà c'est long je suis désolée, et j'ai tenté d'abrèger..  
Je voulais vous faire partager la suite de mon histoire qui est à présent bien terminée.

Je suis allée jusqu'au bout de cette relation et aujourd'hui je suis sûre de ma décision ,je suis consciente que les prochains jours... et mois vont être très dur ..mais cest comme ça.  
Étant fille d'un alcoolique j'ai rejouer mon enfance voulant peut-être sauver mon père..

Je vous souhaite à toutes et à tous pleins de courage ,

L'alcool , cette maîtresse folle , me laisse un goût amer.

---

#### Profil supprimé - 15/02/2021 à 14h35

Chère Tata85,  
Je ne sais comment te remercier d'avoir ouvert ce fil de discussions.  
Une richesse inestimable...  
Les précieux témoignages de longinus  
Beaucoup d'émotions...  
Mais une certitude inébranlable  
Prendre soin de soi, coûte que coûte

---

#### Rose68 - 01/08/2023 à 23h24

Bonjour,

Je découvre ce forum et lis vos témoignages avec intérêts et non sans émotions.

Pour ma part je suis en couple avec un homme « alcoolique abstinent ».

Voilà son histoire : après plusieurs années d'alcoolisme dont il n'arrivait pas à sortir malgré plusieurs cures, sa grand-mère l'a un jour fortement encouragé à rejoindre une association qu'elle avait découverte en regardant une émission à la TV.

Ce centre était à 400 km de chez lui, de sa famille, ses repères, son confort... mais il a finalement fait le pas car c'était sa seule solution pour s'en sortir. Il y est resté 2 ans 1/2 en tout (de 2018 à 2021).

Pendant la première année il a vécu dans une maison avec d'autres jeunes hommes dépendants (alcool et/ou drogue). Ils étaient encadrés par des religieux. Il n'avait pas le droit d'accéder à son téléphone. Le but était qu'il coupe tout lien avec son « ancienne vie ». Il avait le droit de contacter ses proches uniquement par lettre. Il a reçu un accompagnement psychologique, médical (traitement) et social. Les jeunes et lui devaient suivre des horaires et règles propres à la vie monastique, travailler manuellement, avoir des responsabilités... : par exemple se lever à 7h et aller faire une marche avant le petit déjeuner, bien ranger sa chambre, préparer le repas, avoir la responsabilité du potager, de la ferme, etcetera.

Les jeunes accueillis n'étaient pas forcément croyants, et ne le sont pas forcément devenus, mais le recueillement dans la prière, les règles et la rigueur monastiques, les travaux manuels, la vie en groupe.... les ont aidés à reprendre un rythme et des habitudes plus saines, une meilleure approche des autres, une meilleure hygiène de vie....

Mon compagnon a arrêté l'alcool dès son premier jour dans le centre, sa dernière cuite date de la veille de son arrivée. Il a arrêté la cigarette au bout de 6 mois.

Après 1 an dans ce centre il est allé dans une maison de transition dans laquelle il y avait des règles plus souples. Il y est resté 1 an 1/2. Il vivait avec d'autres jeunes de l'association comme dans une colocation, mais il était toujours suivi par des thérapeutes, assistants sociaux et les religieux. Il était accompagné dans la reprise professionnelle également. C'était un temps de transition entre un monde cloîtré et sécurisé et le monde « réel ».

Je l'ai rencontré et fréquenté à la fin de cette période de transition. J'ai rencontré ses colocataires, et ai pu découvrir un peu ce qu'il avait vécu. Au bout de 6 mois il a trouvé un CDI et nous nous sommes installés ensemble près de nos familles.

Aujourd'hui, il est toujours abstinent et il va plutôt bien. Il a repris des études. Cela a été un peu compliqué pour moi au début d'accepter son abstinence notamment en repas de famille ou entre amis, et de supporter le regard des autres. Mais je constate que passé le moment de malaise l'abstinence est devenue normale. Nos proches ont le réflexe de sortir des softs au milieu des bouteilles d'alcool à l'apéro.

Il prend encore des traitements (anxiolytiques). Il peut avoir tendance à se fermer, à avoir des obsessions et des petites angoisses mais je retiens surtout son courage de s'être battu contre cette maladie vicieuse avec persévérance et patience et sa force de rester abstinent et vigilant aujourd'hui.

Voilà. J'espère que ce témoignage vous aidera et excusez-moi pour ce pavé, je ne sais pas être concise !

---

**Moderateur - 02/08/2023 à 10h21**

Bonjour Rose68,

Merci pour votre témoignage. J'ai cependant occulté le nom de l'association qui n'est pas une association reconnue par les pouvoirs publics. Ce n'est pas un jugement de valeur sur son travail et ce qu'elle fait.

Cordialement,

le modérateur.

---

**sankad - 07/08/2023 à 12h03**

Bonjour on est ensemble depuis 8 ans.. 5 ans de mariage et un enfant de 6 ans... Je me rendais pas compte de la gravité de son alcoolisme.. Avec l'arrivée de notre fils c'est empiré. Il travaille plus il enchaîne les arrêts de travail et se néglige complètement.. Avant il picole tous les jours et quand il faisait la fête il se m'était dans des états proche du coma éthylique.. Et plusieurs fois il a failli se tuer.. Maintenant il sort plus tout seul car 2 infidélités lié à l'alcool.. Il boit en cachette à la maison et il ment tt le temps.. De qu'il peut il boit.. Et il change... Quand je vois ça je deviens méchant avec lui et je culpabilise... Je déteste quand il es si n'es que a peine éméché. Je ne supporte plus... Et il se victimise en permanence. Je ne sa pas quoi faire.. Je suis seule et je n'ai personne à qui me confier

---

**Lololya - 18/08/2023 à 18h11**

Bonjour,

J'ai tt quitté pour cet homme

J'ai commencé à prendre l'apéritif avec lui chose que mon ex mari et moi n'avions jamais fait.

Au début je trouvais ça festif, des soirées à rire de tout, des soirées de bons partages.

Aujourd'hui, je le quitte .. je suis toujours aussi amoureuse .. mais tellement malheureuse.

Les apéritifs se sont transformés en orgie d'alcool .. la bière et ensuite le Ricard .. je le regarde boire ces verres des 11h30 le midi, il prend son repas à 14h30 après ses 4 Ricard .. et re apéritif à 18h30 et ce parfois souvent jusqu'à 23h .. 1 heure le matin.

L'alcool le rend violent par ses mots .. je suis là vilaine .. la méchante .. celle qui l'empêché d'être heureux .. celle qui le bloque dans sa vie .. je suis aussi la jalouse .. oui la jalouse parce que j'ai vu ses échanges avec des femmes sur des sites quand il est alcoolisé.. il nie tout ca .. c'est pas vrai, il ne parle pas avec des femmes .. tout comme c'est pas lui qui a mit sa photo et son numéro de téléphone

sur télégramm pour ses échanges .. il est dans le dénie totale et c'est moi la mauvaise.  
Sans compter qu'il me crie de dégager dès qu'il commence à devenir irritable !  
Je ne l'ai pas suivie sur l'alcool .. heureusement pour moi je n'aime pas ça.  
L'anle profil de mon père qui lui même était alcoolique .. je sais qu'elle déchéance ça va être si il continue .. je me suis occupé de mon père ses 3 dernières années de vie .. ou de survie .. la maladie et une déchéance pitoyable.  
Aujourd'hui, je le quitte .. et je suis horriblement malheureuse de partir .. je l'aime.

---

**EmelineP - 06/02/2024 à 02h02**

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuné face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---