

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# JE NE SAIS PAS COMMENT AIDER MON CONJOINT À S'EN SORTIR

---

Par **Profil supprimé** Posté le 09/06/2018 à 11h12

Bonjour à tous .

Je vis avec mon conjoint(25 ans) depuis bientôt un an et l'emménagement s'est fait suite a une grosse prise d'alcool qui a dégénéré , suite à ça ses parents ont décidé de le mettre dehors .

Depuis c'est par vagues , il boit entre une et trois fois par semaine ça dépends , soit seul soit avec des copains soit les deux , il commence sa soirée avec des copains rentre prends le chien et traîne dans la rue en continuant à boire .

Quand il rentre il titube il dit des choses incohérente ou n'arrive plus a articuler du tout , ça lui est arrivé d'uriner dans le salon (il blâmait le chien au début mais j'ai découvert que c'était lui un soir) .Bref il me reveille en pleine nuit en voulant de l'affection du coup des fois il me fait mal sans faire expres en voulant me prendre dans ses bras par exemple , ça lui arrive de chanter crier dans l'appart , en bref quand il s'alcoolise c'est toujours de grosses doses .

J'essaie de libérer la parole sur tout ça, de pas le culpabiliser mais de lui faire se rendre compte que ce n'est pas "normal" et que ça a un impact négatif sur nous. Il l'entend mais continue .

Je donnerai des précisions certainement plus tard , en tout cas si je pouvais avoir des conseils , retour d'expérience , ça ne serait que bénéfique , merci d'avance !

## 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 13/06/2018 à 13h13**

Bonjour , c'est encore moi , il s'est produit des événements nouveaux , mon conjoint a perdu son chien une nuit ou il l'a sorti alcoolisé , ce soir là il est rentré avec de multiples écorchures au visage .

C'est loin d'être la première fois qu'il pers des choses "matérielles" ce qui lui importe peu en général mais là il est vraiment triste .

J'ai peur qu'il se terre dans son mutisme et qu'il continue à sortir "pour se changer les idées " , ses proches lui ont fermé la porte lorsqu'ils ont été au courant (a cause des annonces que j'ai postées sur des sites spécialisés et des groupes facebook dédiés aux animaux perdus) Je m'en veut de l'avoir fait sans lui demander son accord avant (je lui ai juste dit , je poste sur tel tel groupe une annonce et il n'a rien répondu), mais en même temps à part avoir sillonné le centre ville de notre ville il n'a fait aucune démarche pour tenter de le retrouver, et surtout il serai heureux qu'il revienne.

Ma famille a tenu des propos violents et dégradants à son égard , je comprends , ils ont peur pour moi , on m'a dit aussi que je l'infantilisais en faisant les choses a sa place et qu'il devait prendre ses responsabilités . Dans les faits je lui confie des choses a faire pour moi ou pour l'appartement qu'il ne fait pas ou des jours et des jours plus tard, ses rendez vous ils les honnore une fois sur deux et me reproche de ne pas lui imposer des choses (on va là bas , on va faire ça ) je l'ai fait je lui ai dit demain on va au sport , il m'a demandé mes horaires , puis est parti en soirée et le lendemain pas de nouvelles ... .

J'aurai du le laisser faire concernant son chien ? Franchement je suis paumée ...

---

**Profil supprimé - 14/06/2018 à 13h09**

bonjour,

Malheureusement il est en plein déni et vous ne pourrez rien faire pour lui à ce stade.

Tant qu'il ne se rend pas compte du mal qu'il s'inflige et ce qu'il fait subir aux autres, il n'y aura rien à faire.  
Les malades de l'alcool, sont dans une autre réalité et ne voit pas le mal qu'ils font autour d'eux.

Avez vous songer à le quitter? Vous êtes jeune, au début de votre vie de couple...je sais que mes propos sont difficiles à entendre mais il faut penser à vous.

Votre famille a peur pour vous c'est certain mais vous, au fond de vous, que pensez-vous de tout ça?

C'est évident que le laisser seul alors que sa famille lui a tourné le dos c'est terrible, mais si il n'est pas conscient de son état...que faire?

Quand vous lui en parlez il est conscient du problème?  
Lui avez vous dit que vous alliez le quitter si les choses restaient telles quelles?

En fait c'est eux qui boivent et nous avons la gueule de bois paradoxal !....dure réalité.

Vous avez la vie devant vous, ne vous oubliez pas. Faites tout ce que vous pouvez pour lui mais pensez à vous aussi. On a une seule vie et les choix que l'ont fait, les actes que l'ont portent sont parfois difficiles.

Courage,

---

**Profil supprimé - 14/06/2018 à 13h10**

encore une chose...  
peut-être commencer le travail en lui proposant de voir ou de rencontrer des personnes compétentes....ou peut-être les AA????

une prise de conscience en douceur...

D

---

**Profil supprimé - 14/06/2018 à 20h01**

Merci d'avoir répondu , c'est un peu le genre de discours que j'ai de la part de mes proches , je lui ai déjà parlé du fait que j'en souffre qu'il en souffre en s'infligeant ça aussi et il l'a avoué il me dit être conscient du fait que son train de vie n'est pas bon . je lui ai déjà parlé de partir et il l'a compris aussi , j'avoue que j'aurai aimé que ça lui fasse un déclic ou qu'il me dise qu'il va essayer de faire des efforts .

il voie une psychiatre mais m'a confié que ça lui servait à rien a part le fait qu'elle lui délivre ses antidépresseurs (qu'il a commencé un peu avant de la voir ayant eu de grosses crises d'angoisse ) la prise de ses antidépresseurs le saoule également il n'a pas l'air de les prendre tous les jours .

Ce soir il m'a demandé a quelle heure je finissais le travail , en rentrant il était déjà parti , il a bu avant de partir ... Hier soir aussi il a pas mal bu m'a dit qu'il restera tranquille et de lui faire confiance que que j'ai fait , résultat : il est rentré ivre mais cette fois ci en insistant sur le fait qu'il n'était pas allé trop loin ect son copain a quand même du le racompagner .

Petit à petit je me détache en fait je crois que mon amour pour lui s'étirole et que ça va s'arrêter un jour comme ça tout simplement .

---

**Profil supprimé - 14/06/2018 à 20h02**

A vrai dire je ne sais pas trop comment le convaincre que ça peut l'aider , il est convaincu qu'il trouvera la solution seul.

---

**Profil supprimé - 15/06/2018 à 09h59**

bonjour Margaux,

Je pense que dans votre réponse il y a déjà une décision qui est prise.

Vous faites tout ce que vous pouvez pour l'aider mais il est temps de penser à vous maintenant.

Et je sais à quel point c'est difficile de "renoncer" à l'autre comme ça, mais vous êtes trop jeune pour ce sacrifice.

Peut-être que votre réel départ sera son déclic, mais quand ils sont dans cette spirale, plus rien n'a d'importance à part le fait de se détruire par l'alcool.

D

---

**Profil supprimé - 18/07/2018 à 13h10**

Margaux , comme je te comprends , je vis la même chose que vous depuis 3 ans... une vie rythmé par des moments de joie mais aussi des moments horrible ou j'ai le droit a des insultes hideuses , il appelle ma famille pour les insulter , m'a menacé de me quitter parce que je me suis confiée à ma cousine... Quand il part il revient 2 jours après plein de promesses qui ne tiennent pas plus d'une journée... Je suis à bout , l'homme saoul me dégoute ... Je ne vois que très rarement maintenant l'homme que j'aime (sobriété ou peu alcoolisé) . Il m'a gâché nos vacances , nos soirées , résultat je n'ose plus sortir avec lui ... Je suis entrain de gâcher ma vie et je reste pour lui , parce que j'aime toujours l'homme sobre mais je hai l'homme saoul ...

---

**Profil supprimé - 18/07/2018 à 17h30**

Bonjour, j'ai lu vos messages et j'ai l'impression de me voir également... J'ai moi-même connu la même situation et à cela s'ajoute la prise de cocaïne. Lorsque je l'ai menacé de le quitter, il a tenté de se suicider à deux reprises et la dernière il a voulu se jeter du balcon. Je l'ai retenu et c'est des gens qui ont contacté les pompiers. Il a été hospitalisé pendant 2 semaines et ça m'a complètement anéantie. Je me suis également mise à boire pour m'aider à dormir. Je me suis isolée de tous mes proches. A sa sortie, il m'avait promis de se faire suivre. Je ne buvais plus ou occasionnellement en tout cas, pas devant lui mais il était déjà trop tard. nous avons commencé à nous faire de petits apéros entre nous ou avec des amis et toutes occasions étaient bonnes. il a recommencé à découcher et pour lui montrer mon mécontentement je l'ignorai. Il a réussi à se procurer de la drogue et là je craque. J'ai peur de le quitter et qu'il arrive à se suicider. Je suis complètement perdue

---

**Profil supprimé - 20/07/2018 à 10h49**

sonia , pensez a vous ... c'est dure je sais ( j ai du mal aussi ... ) mais leurs addictions nous pourrissent la vie.

Ne tombez pas dans l'alcool vous aussi surtout.

Il a conscience de son problème ?? Essayez peut être de lui en parler , ou un ultimatum ?

(peu être le votre vous écouterai , moi il est dans le déni complet , c'est plus compliqué à lui parler dans ces cas la )

---

**Profil supprimé - 20/07/2018 à 11h15**

Merci beaucoup Alicia, Oui on parle beaucoup et je sais qu'il veut que ça s'arrête. Qu'il aille mieux et qu'on retrouve notre belle histoire mais malheureusement il n'y arrive pas. J'ai trouvé sur internet l'association Monceau qui s'occupe justement de ce genre de problème. Il a lui-même pris rdv pour ce lundi et je lui ai proposé de l'accompagner (ce qui souhaite justement). Je mets beaucoup d'espoir dans ce rdv. En tout cas, je suis très heureuse d'avoir découvert ce site et pouvoir me confier à vous. Merci encore.

---

**Profil supprimé - 20/07/2018 à 13h53**

Super 😊 Contente de voir que pour certaines d'entre vous vos homme ont au moins l'envie de changer . le mien à l'air de se complaire dans cette situation ...

c'est vrai que ce forum est top , on se sent moins seule.

---