

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# EST CE QUE VOTRE COUPLE A SURVÉCU ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/06/2018 à 08h19

Bonjour

Je voudrais des messages d'encouragements et positifs de couples qui ont survécu à l'alcoolisme.

J'ai l'impression que mon conjoint veut s'en sortir malgré les rechutes régulières. À chaque rechute il voit moins et moins longtemps et il me lance des appels au secours. C'est très dur pour moi de refaire confiance à chaque fois mais pour l'instant je suis encore présente pour lui, pour nous et notre famille.

Je lis que bcp de couples ont explosé en vol et j'ai peur que ça nous arrive aussi.

Qui a tenu et est heureux aujourd'hui ?

Merci  
Bonne journée

## 70 RÉPONSES

---

**patricem** - 14/06/2018 à 10h22

Bonjour,

les rechutes sont malheureusement fréquentes mais si elles s'espacent et durent moins longtemps, c'est plutôt bon signe. Est-il accompagné ?

Cdt,

Patrice

---

**Profil supprimé** - 14/06/2018 à 11h39

Bonjour Patrice

Oui, par un psy, un addictologue, une hypnotiseuse, les AA et il prend de l'AOTAL et antidépresseur. Je pense qu'on peut pas faire plus. Il peut compter aussi sur moi, sa soeur, ma mère et un de ses potes.

Depuis décembre où il est tombé dans un coma et s'est retrouvé à l'hôpital, il rechute tous les 2 mois environ et la période d'alcool dure 1 semaine environ avec une quantité allant de 1/2 bouteille à 2 bouteilles de vin par jour (je pense !).

Merci de vos échanges.

---

**Profil supprimé** - 14/06/2018 à 11h57

moi aussi j'aimerais lire des histoires qui ont bien fini. J'ai très peur de comment nous allons surmonter son problème d'alcool.

---

**Profil supprimé** - 14/06/2018 à 13h00

bonjour,

Je suis avec mon compagnon depuis 5 ans maintenant. Quand je l'ai rencontré, il était abstinent depuis 8 ans.

Il a craqué il y a un an et demi. Il pensait pouvoir "gérer" et reprendre un verre de temps en temps. très vite le verre est devenu une bouteille et d'une bouteille il est passé à 4! Il a de nombreuses fois essayé de s'en sortir. il arrêtait pendant une semaine puis il recommençait. Toujours avec l'envie d'arrêter mais sans y arriver.

il a décidé de rentrer en cure au mois de février, car nous nous sommes tous les deux rendus compte qu'il était impossible de s'en sortir seul. C'est une maladie tellement insidieuse qu'il faut se faire aider de l'extérieur.

Il est sorti il y a 3 mois et il a rechuté, nous avons pris les devants et il est reparti en cure de suite.

Il y a une chose importante à savoir avec un malade alcoolique, on ne peut pas parler de confiance car c'est plus fort qu'eux. Dès que l'idée de boire arrive dans leur cerveau, ils ne pensent plus qu'à ça et le reste n'a plus aucune importance. Sa réalité n'est plus la vôtre. Cela ne veut pas dire qu'il ne vous aime plus ou qu'il s'en fout de vous décevoir, c'est bien plus complexe que cela. Il ne peut juste pas y

---

arriver seul!

Si vous en avez la force, il faut lui montrer que vous êtes à ses côtés mais que vous ne pouvez pas tout accepter. Vous devez aussi penser à vous, ne pas vous éteindre car vous êtes importante et que vous devez aussi garder la tête hors de l'eau.

Le fait qu'il se fasse aider est très important, on lui donnera les clefs pour y arriver.

Le plus difficile je trouve est d'être confronté à une personne qu'on ne reconnaît plus mais vous verrez aussi que les périodes de sevrages vous rendront votre amoureux. C'est de l'homme sans l'alcool qui doit vous donner l'envie de vous battre à ses côtés et qui fera de vous un couple plus fort.

Tout ceci peut paraître être du grand bla-bla et c'est difficile d'expliquer tout ceci par écrit. mais sachez que vous n'êtes pas seule et que si il veut vraiment s'en sortir il y arrivera. Avec des rechutes certes, mais plus fort chaque fois d'avoir tenu plus longtemps.

On croit qu'on est au fond du trou, qu'on ne reverra jamais le ciel bleu mais les moments d'accalmie et de bonheur reviennent.

je vous souhaite beaucoup de courage, et surtout ne vous oubliez pas. Ce n'est pas vous qui êtes malade c'est lui. Et si vous n'allez pas bien vous ne pourrez pas l'aider non plus.

Je vous envoie toute mon énergie,

D.

---

#### **Profil supprimé - 15/06/2018 à 09h54**

Merci Cuberdon, il en faut de l'énergie et ne pas montrer ses failles. Je suis forte pour mon fils et pour lui. Je vis beaucoup à travers lui mais j'essaye de ne pas m'oublier : je prends soin de moi, je déj avec des copines...

Pensez vous qu'il n'y a que la cure pour arrêter l'alcool à vie ? Nous ne l'avons pas envisagé pour le moment.

Ca fait 1 semaines, depuis sa rechute, et la vie reprend son rythme. Il s'occupe l'esprit. Je respire.

Je ne connaît pas l'avenir mais j'espère tellement que le pire soit derrière nous.

---

#### **Profil supprimé - 15/06/2018 à 11h23**

aude81,  
je voudrais vous dire que oui...mais une semaine c'est tellement peu.  
Je pense que la cure, indépendamment du fait qu'il soit médicamenté pour le sevrage, il y a aussi tout le suivi de l'équipe médicale et des psychologues.  
C'est hyper important car ils vont plus loin dans leur démarche et cherche dans un premier temps à sevrer le patient mais ensuite ils cherchent la cause de cette dépendance...  
Cela peut être lié à plein de choses qui nous dépassent.

Apprendre à vivre heureux avec soi-même aide à être heureux avec les autres.  
Il est évident que si le choix de la cure il y a, il doit être fait par lui et en toute connaissance de cause. Car si il n'est pas tout à fait ok de cette solution, cela ne marchera pas.

Il prend des médicaments pour arrêter? Car je ne sais pas si vous le savez mais arrêter de boire sans suivi médicale est très dangereux pour la santé (oui je sais c'est paradoxal).  
Les alcooliques sont en manque de vitamines, ils ont des problèmes de tensions et peut-être encore d'autres choses comme le pancréas ou le foie. il doit absolument aller voir son médecin traitant et si il ne veut pas aller en centre, au moins se faire suivre par lui.

Il y aura encore des hauts et des bas mais si je vous lis bien, il en a l'envie et ça c'est déjà formidable.  
je vous envoie plein d'énergie et de courage.

---

#### **Profil supprimé - 15/06/2018 à 12h21**

Merci pour ces infos.

Oui il est suivi : AOTAL, antidépresseur pour les médocs depuis pas mal de temps et psy, addictologue, AA, hypnose pour les aides de spécialistes depuis plusieurs mois.

J'en ai marre des bas à vrai dire, je souhaite une vie sereine pour lui, pour mon fils et pour moi.

---

#### **Profil supprimé - 18/06/2018 à 14h44**

Bonjour à tous

Toujours pas de messages positifs et réconfortants concernant la vie de couple ?

Je me pose beaucoup de questions. HELP.

Merci

---

**Profil supprimé - 18/06/2018 à 15h14**

Difficile de vous répondre...je suis en plein dedans et ce depuis 1 an et demi.  
Il y a des jours ou tout semble oublié et l'amour renaît comme au premier jour et d'autres jours plus sombres.  
Je crois sincèrement qu'on peut se relever de ça et que si l'amour était là dès le début, il persistera.  
Je voudrais être 10 ans plus tard et vous rassurer et dire que cela a marché mais c'est encore trop tôt dans mon cas.

Par contre, j'ai contacté une association pour les familles d'alcooliques et j'ai discuté avec une femme qui vit avec son mari depuis 30 ans. Il a arrêté de boire il y a 20 ans et ils sont toujours ensemble. Avec des hauts et des bas (les bas étant les rechutes) mais elle est toujours là et ne regrette rien.

J'ai très envie d'y croire en tout cas.

---

**Profil supprimé - 18/06/2018 à 15h26**

Merci cuberdon

Idem pour moi. Je pense comme vous mais je déteste tellement l'homme qu'il peut être quand il a bu.

Le soucis est que j'appréhende les rechutes et j'angoisse tellement.

Ce qui est sur est qu'on ne serait pas là en train d'en discuter si nous avions perdu espoir 😊

---

**Profil supprimé - 21/06/2018 à 07h55**

Bonjour

Après 10 jours de répit, je rentre hier soir il avait les yeux vitreux, titube... il voulait à tt prix fuir et partir en voiture. J'ai réussi à le faire rester mais avec difficulté.

Il a qd même mangé mais s'est endormi de suite. Ce matin pas de discussion, rien.

J'en ai marre il retire 20 euros presque tous les jours je ne sais pourquoi, il consomme de l'essence plus que nécessaire. J'essaye de lui dire qu'il faut faire attention, il me dit oui tkt mais je découvre sur les comptes des retraits.

J'en ai marre des mensonges, de m'épuiser... je sais qu'il fait des efforts mais j'envisage de le quitter après 19 ans d'amour. C'est très dur mais je ne veux pas continuer ma vie comme ça et mon fils ne mérite pas ça.

Je suis désespérée.

---

**Profil supprimé - 21/06/2018 à 10h06**

Bonjour Aude,

Triste de vous lire ce matin...Il est parfois nécessaire de prendre du recul et de prendre des décisions qui nous désolent mais qui nous sauvent en quelque sorte.

Il faut absolument qu'il rentre dans un centre. Dites lui que c'est ça ou que vous partez.

Il va être pris en charge pendant quelque temps et ce temps vous permettra de prendre les bonnes décisions.

Je suppose que vous dormez très mal, et sans sommeil il est difficile de garder l'esprit clair et surtout le moral au beau fixe. Tout est lié.

Pour ma part, ce laps de temps a été bénéfique et m'a permis de retrouver l'homme que j'aimais.

Y a -t-il des centres près de chez vous?

Je vis en Belgique donc je peux difficilement vous renseigner mais votre médecin de famille pourrait vous donner des pistes.

Les alcooliques sont des menteurs, pas par nature mais par besoin. Ils sont honteux et n'affrontent pas la réalité.

Votre désespoir me touche beaucoup car je suis passée par là, je ne sais pas comment vous aider plus...

Mais parlez un maximum, ne restez pas seule.

N'oubliez pas que vous êtes courageuse mais que vous devez vous protéger!

Pensez à lui parler du centre, j'insiste vraiment mais pour moi c'est LA solution pour l'instant.

Courage,

---

**Profil supprimé - 21/06/2018 à 10h37**

Merci beaucoup Cuberdon

Je lui parle d'une hospite mais il me dit que je dramatise, qu'il n'est pas un cadavre.... Qu'il fait des efforts, que ca va aller...

J'ai des doutes qu'il me retienne si je pars. Le soucis est qu'on a un enfant et je ne veux surtout pas qu'il souffre car il aime son père. Encore ce matin, il me dit qu'il fait son sac mais il me dit aussi qu'il veut une vie paisible avec nous. Il dit de belles résolutions mais la fin de journée arrive et tt s'effondre j'ai l'impression.

J'arrive à dormir même si je me sens épuisée moralement. Je sais que je vis trop à travers lui, je veux juste son bonheur.

Je suis perdue car si on se sépare, il va vivre où ? Est ce qu'il ne va pas tomber encore plus. Et moi est ce que je vais surmonter tt ca : la séparation, la vente de la maison, un trait sur 19 ans de ma vie...

---

#### Profil supprimé - 21/06/2018 à 11h56

attention vous n'en êtes pas là. dites lui que vous souhaitez qu'il se fasse soigner car pour vous c'est devenu impossible mais que vous l'aimez.

C'est normal il est en plein déni...

Il ne faut pas être un cadavre pour se faire hospitaliser, il suffit d'avoir une addiction qu'on ne peut pas surmonter seul. Mon compagnon était loin d'être une épave quand il a pris cette décision, mais moralement il était au bout.

Quoi qu'il arrive rien n'enlèvera l'amour que votre fils porte à son père. Et il a besoin aussi de savoir que sa mère a tout fait pour que aider son père mais aussi pour garder la famille unie. Quel âge a-t-il? est-il au courant?

La vie paisible ne pourra recommencer que quand il aura pris les choses en main, si il continue sur ce chemin, il va non seulement vous perdre mais se perdre.

Ma fatigue est également mentale, et je dois dire que c'est la pire. Que fera votre fils si ses deux parents sont au bout du rouleau? Vous l'aimez et c'est ça qui vous fait tenir. mais faites attention de ne pas finir par le détester de tout ce qu'il vous fait subir. Généralement c'est le point de non retour.

Demandez lui peut-être un rendez-vous avec une personne externe pour qu'il comprenne les choses que vous souhaitez mettre en place?

Vu qu'il est en déni total, le chemin risque d'être difficile mais ça vaut le coup d'essayer.

Il a beaucoup de chance de vous avoir à ses côtés. Il le sait ...Je me reconnais tellement dans ce que vous écrivez.

Je sais que vous êtes perdue et que vous ne pensez pas le quitter car vous êtes encore trop attentive à ce qu'il va devenir, mais faites attention à vous SVP, vous êtes peut-être son pilier mais pensez bien à votre fils. Il a besoin de vous plus que jamais.

Delphine

---

#### Profil supprimé - 21/06/2018 à 13h49

Il reconnaît qu'il est malade alcoolique depuis 3 ans je dirais, il se fait soigner : psy, addictologue, hypnose, réunion AA, médicaments... Il boit beaucoup moins qu'à une époque mais quand il déprime il boit. et c'est un cercle vicieux.

Je viens de passer une demi heure au tél à discuter avec lui, il me dit qu'il n'est pas dans le déni, que je ne comprends pas tout, qu'il essaye de sortir des "enfers" mais il vit trop dans le passé. D'ailleurs, on parle plus facilement au tél qu'en face !

J'essaye de le booster mais ca marche pas j'ai l'impression. Il m'écoute mais... Avant il avait l'alcool agressif et maintenant il a l'alcool déprime. Il baisse les bras je crois.

Mon fils a 9 ans, il sait que son père ne va pas bien, il lui fait souvent des calins et est très proche. J'ai un gosse adorable mais très très sensible. Je veux le protéger au max.

Merci Delphine, en parler me fait beaucoup de bien. Ma mère est ma confidente également, avant je lui caché maintenant je lui dis tout.

---

#### Profil supprimé - 22/06/2018 à 10h27

Bonjour Cuberdon et les autres, plus on échange plus on est fort.

Je ne sais plus quoi faire ni penser.

Hier encore, il va au sport mais ne mange pas, il s'occupe un peu, va chercher son fils à l'école et boum tt redéconne. Il part pour aller soit disant à la réunion AA mais j'ai des doutes qu'il y soit vraiment allé. Il rentre il a bu, il se douche et mange un peu. J'essaye de discuter, il m'écoute et réagit un peu en me disant qu'il ne savait pas pk, qu'il nous fait souffrir...

Ce matin, il a oublié la moitié de notre conversation, il reste fermé, il a lu la lettre que je lui ai écrite hier soir et il me dit Merci. Je lui parle d'hospitalisation si il ne trouve pas la force de combattre, il ne veut pas, il dit qu'il est plus fort.

Quoi faire, quoi penser.

---

**Profil supprimé - 22/06/2018 à 10h38**

Bonjour Aude,

Malheureusement et comme je vous le disais il est en plein déni.

Difficile d'aller contre lui et de le soigner malgré lui. Tant qu'il ne sera pas sevré il ne pourra pas faire la part de chose et revenir à une réalité moins artificielle...

Il n'y a pas grand chose à faire à ce stade en plus de ce que vous faites déjà.

Et vous comment allez vous? Est ce que vous prenez soin de vous?

Delphine

---

**Profil supprimé - 22/06/2018 à 14h01**

Il me dit pourtant qu'il est alcoolique, on en parle. Vous croyez qu'il est dans le déni, qu'il dit ça sans vraiment le penser ?

Il lutte mais sans y arriver.

Il va contacter une autre association Croix Bleue aujourd'hui pour avoir de nouveaux soutiens. On verra...

Je tiens pour l'instant, je ne me laisse pas aller. Merci de votre attention.

---

**Lilys - 24/06/2018 à 08h04**

Bonjour,

Je cherche aussi des messages de couples qui ont survécu à tout ça...

Je me demande aussi si un "travail d'équipe" est possible car de mon côté, j'ai l'impression d'être la seule à me battre...

Un jour il reconnaît qu'il a un problème, et le lendemain je dramatise...

Et comme je n'ai pas envie de gâcher ces précieux moments de sobriété, je ne dit plus rien...

Et puis je pense qu'on a fait le tour du sujet, j'en ai marre de me répéter... Surtout quand ça ne donne rien (1 semaine de sobriété et retour dans l'enfer)

Je ne sais pas ce que je peux faire pour l'aider.

Et cette colère que je n'arrive pas à canaliser quand je retrouve une bouteille cachée...

J'ai essayé pas mal de choses mais rien ne me soulage.

Je lui ai mise sous son nez pour des explications = mensonges (C'est une vieille bouteille oubliée) et dispute.

Je l'ai déplacée, vidée et remise en place, mise en évidence sur la table, jeté à la poubelle = silence sur l'affaire.

Hier, j'en ai encore trouvé une, planquée dans un tiroir, cette fois je l'ai laissé à sa place, je n'ai rien dit... À quoi bon...

Comment gérez vous ça de votre côté ??

Comment faites vous face à la colère, et à la déception ?

---

**Profil supprimé - 25/06/2018 à 10h06**

Bonjour

Je suis passée par tous les sentiments et comme vous par toutes les circonstances : bouteilles planquées dans la maison, dehors, dans la voiture... les jeter, lui faire jeter, lui montrer ou non... effectivement pareil des mensonges et rien de fonctionne pour l'instant.

C'est épuisant de surveiller, de se poser des questions tt le temps.. mais la colère m'est passée quand j'ai appris à connaître la maladie.

Je vis avec la déception pour le moment jusqu'au jour où je partirai peut être.

Il n'y a qu'eux qui peuvent décider d'arrêter, nous pouvons juste les accompagner et les soutenir du mieux possible.

Pour ma part, j'essaye de lui ouvrir les yeux mais sans m'énerver ni le culpabiliser. On verra bien si ma patience paye.

Bon courage

---

**Profil supprimé - 25/06/2018 à 10h11**

Cubardon et les autres

après une semaine chaotique, je comprends pas, il n'a pas bu du we, il avait la pêche, on a bricolé, jardiné, cuisiné... un we quasi

normal. Sauf qu'il était dans son mutisme malgré que j'ai essayé de parler de son état.

Je lui ai dit que je n'y croyais plus et que je voyais pas d'autres solutions à part partir ou la cure.

Il est revenu au taff ce matin après plus de 2 semaines d'arrêt, même si il n'était pas chaud.

Il veut arrêter, sortir de cet enfer, va-t'il y arriver !

J'apprends déjà ce soir, comment va-t'il être quand je vais rentrer ?

Merci  
bonne journée à toutes

---

**Profil supprimé - 27/06/2018 à 10h11**

Bonjour

Quelles sont les news de votre côté ?

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 27/06/2018 à 12h27**

bonjour Aude81,

Désolée pour mon retour tardif mais beaucoup de boulot en ce moment.

De mon côté les choses vont plutôt bien. Depuis le 6 juin dernier abstinence totale. Sa deuxième visite dans le centre semble avoir eu des effets vraiment positifs.

Maintenant il est en plein travail sur lui-même et ce qui le pousse à boire, mais le chemin sera encore long.

Il se lève le matin avec un bon moral et ça, ça faisait juste une éternité que ce n'était plus arrivé.

Comme quoi tout est possible et la vie peut reprendre son cours à un moment donné.

Et de votre côté? la reprise au boulot? l'après week-end?

Sachez juste une chose, il vous dira toujours que vous dramatiser, mais sachez que le jour où il aura totalement arrêté, il vous dira que vous aviez raison.

Il faut beaucoup de patience et beaucoup de courage pour tenir le coup quand on vit avec des malades de l'alcool...

---

**Profil supprimé - 27/06/2018 à 13h35**

Bonjour Delphine

Pas de soucis. Cool ! C'est ce que j'ai lu que la guérison prenait du temps...

De mon côté J5 sans alcool, reprise du taff même si pas trop d'envie dimanche soir, un début de semaine plutôt serein où il me dit que ça va changer, qu'il ne veut plus boire... Il en parle, a retrouvé le sourire, s'occupe l'esprit, s'occupe de son fils...

D'ailleurs hier il a passé une sorte de pacte avec notre fils en lui disant que papa avait un problème, buvait de l'alcool, c'est pour ça qu'il était méchant et absent, et qu'il allait redevenir un bon papa. C'est une sorte d'engagement fort je trouve, même si ce ne sont que des mots. Qu'en pensez-vous ?

Il commence à me dire que j'ai raison. J'attends les actes et que ce soit durable maintenant.

J'ai appris la patience et la ténacité avec cette put\*\*n de maladie.

Merci et bonne journée

---

**Profil supprimé - 27/06/2018 à 14h50**

c'est une étape importante d'en avoir parlé à votre fils. Ce sont des mots forts et c'est une sorte de promesse! Même si c'est difficile de reprendre confiance, il faut qu'il voit dans votre regard que vous croyez encore en lui.

Mais tout ceci donne de l'espoir et ça fait plaisir de vous lire.

on a besoin de ces petits moments pour reprendre du poil de la bête et retrouver l'homme qu'on aime.

je croise les doigts pour que les jours passent sans alcool, ce sera difficile mais il va y arriver et vous aussi.

belle journée,  
Delphine

---

**Profil supprimé - 29/06/2018 à 10h06**

Depuis mercredi, beaucoup de rebondissement. Il a rebu, un désastre. Ses émotions passent entre je veux mourir et je veux m'en sortir. Il veut qu'on l'aide, il a décidé de faire une cure. Il a contacté son addictologue. J'ai pris la journée pour l'accompagner mardi à son rdv.

---

Je ne sais pas quelle sera la suite...

Il n'en peux plus, dit qu'il ne maîtrise plus rien, il n'a plus le contrôle de sa vie.

Depuis hier, je craque. Notre fils avait sa fête de l'école, j'y suis allée seule comme d'hab. On rentre et il dit en larmes à son père "tu m'as fait des promesses". Ca m'a brisé le coeur. Ce matin, comme hier matin, il va au travail 1h et rentre après. Il me dit qu'on mérite mieux, qu'il n'a plus de force.

Sa soeur y croit car il a évolué dans sa prise de conscience de la maladie. Mais moi, je pense que j'ai perdu espoir.

---

**Moderateur - 29/06/2018 à 10h31**

Bonjour Aude81,

Je me permets d'intervenir si vous le voulez bien.

Je crois que vous êtes peut-être à un moment charnière. C'est particulièrement difficile et comme vous dites il y a "beaucoup de rebondissements". Mais ne perdez pas espoir. Dans un autre message vous dites aussi être à fleur de peau en ce moment. C'est tout à fait normal.

Je vous suggère de vous prendre, si cela est possible, une journée ou deux "au vert" avec votre fils. Partez faire une pause tous les deux pour vous retrouver et respirer. Occupez-vous un peu de vous et reprenez des forces.

Mais accompagnez cela aussi de mots de soutien et de compréhension à l'égard de votre compagnon. Dites-lui que vous comprenez que c'est difficile pour lui et que vous le soutenez dans ses démarches pour s'en sortir et pour trouver de l'aide (vous le faites sans doute déjà). Positez le fait qu'il aille voir l'addictologue, qu'il projette de faire une cure et indiquez-lui qu'il est capable de s'en sortir. Il ne faut pas qu'il se laisse abattre par ses rechutes. D'ailleurs le fait qu'il ait envie de "mourir" après cela et qu'il veuille s'en sortir c'est bien qu'il n'est plus d'accord avec le fait de boire. Mais comme il est dépendant cela dépasse encore sa volonté, ce qui le rend méchant (par désespoir sans doute) quand il a bu.

L'aide qu'il recherche va lui permettre de se sevrer et de retrouver le contrôle. Cela prend un peu de temps mais les choses se mettent en place. Tenez bon.

Je crois, comme ça soeur, qu'il y a de l'espoir. Le chemin vers l'abstinence est ponctué de hauts et de bas. En ce moment c'est un moment "bas" mais l'essentiel reste : il souhaite en finir avec l'alcool, il se fait aider.

Nous sommes de tout coeur avec vous. N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute dans les moments difficiles.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 29/06/2018 à 10h53**

Bonjour Aude,

Mon compagnon est passé par le même stade. Il ne voulait qu'une seule chose, qu'on le laisse dormir. Il passait ses journées à pleurer ou à dormir.

Quand il es rentré en cure, il pleurait mais était content qu'on s'occupe enfin de lui. Le fait qu'il fasse cette cure est très important pour vous aussi car vous allez pouvoir respirer.

Vous saurez où il se trouve et vous ne vous poserez pas la question de savoir comment vous allez le retrouver.

Ce sera bénéfique pour tout le monde.

J'ai beaucoup pleuré quand il est rentré en cure, au début je me disais que c'était le manque mais très vite je me suis rendue compte que c'était bien plus que ça.

Le fait de savoir qu'il était pris en charge, que j'étais seule mais soulagée de ne plus devoir le gérer (car on devient un peu leur mère dans leur moment de crise et de questionnement ), de savoir que j'allais pouvoir prendre soin de moi et de mes enfants, que j'allais pouvoir me soigner moi!

Durant la cure on leur apprend à être égoïste pour pouvoir centrer leurs problèmes, soyez le aussi pour vous retrouver.

Nous avons tendance à nous remettre en question mais nous ne sommes pas malades, nous sommes juste en train d'accompagner une personne malade que nous aimons et qui ne sait pas comment se soigner.

C'est quelque chose qui nous dépasse.

J'avais perdu espoir quand il est rentré en cure car je ne savais plus si j'aurais encore la force de l'aimer. Les premières semaines ont été difficiles car quand j'allais le voir il était sous médocs donc un peu amorti...mais après quel bonheur de voir qu'il y arrivait et que j'étais toujours là pour voir ça!

Ca a renforcé nos liens et nous sommes prêts ensemble pour la suite, car je pense qu'il y aura encore des rechutes mais que maintenant on sait comment gérer les choses et qu'on sait par quoi on ne veut plus passer.

A deux on est plus fort .

C'est maintenant que tout commence, la cure est la solution et pour vous et pour lui.

courage Aude, il faut encore y croire.

delphine

---

**Profil supprimé - 29/06/2018 à 12h10**

Modérateur, Delphine

Je me retiens de pleurer car je suis au boulot mais ca me touche énormément.

Mon fils va à la mer avec des amis dimanche, au moins lui se changera les idées. Pour moi je vais voir.

J'espère de tout mon coeur que ce que vous dites sera vrai.

Je l'encourage tous les jours mais c'est difficile certains jours, ce matin je lui ai dit que si je vois trop souffrir notre fils, je ne le supporterai pas et ce sera un stade de non retour. Il me dit qu'il nous aime plus que tt et que sans moi il n'est rien. Je suis sensible à ses mots mais j'attends beaucoup plus.

Merci infiniment pour cet élan de courage que vous me donnez.

---

**Profil supprimé - 02/07/2018 à 10h01**

Bonjour

Ce we a été un gros we.

1. Mon fils a compris que son père était malade et qu'il allait essayer de se soigner. Et malheureusement si il n'y arriverait pas, que son papa et sa maman se sépareraient. Il n'a pas pleurer ni exprimer quoique ce soit, la preuve qu'il comprend la situation et qu'il souhaite juste que tt s'arrange.

2. Sur vos conseils, vendredi j'en ai eu tellement marre que je suis partie avec mon fils et à ma mère manger au resto, il s'est senti abandonné mais tant pis.

3. Il a craqué samedi soir il était entre colère et sanglots en avouant ce qu'il était et qu'il était à bout... je lui ai dit qu'on allait se battre ensemble même si je suis moi aussi à bout de force. Dimanche a été une journée calme même si le moral n'était pas là

4. Ce matin, il se fait de nouveau arrêter. On verra avec la médecin mais je pense qu'un des facteurs de son alcoolisme est vraiment le stress du travail, il subit un burn out. Il arrête pas de parler de son patron, de son travail...

Rdv chez l'addictologue demain, tout va se jouer là !

Merci pour ces échanges.

---

**Profil supprimé - 04/07/2018 à 10h13**

Bonjour

RDV chez l'addic hier, vite expédié à mon goût !

Cure programmée pour le 24.09, pas de place avant ! Il commence quand même une cure en ambu mardi prochain pour 1 à 3/sem. Cela va-t-il suffir ? Comment ca va se passer à la maison avant et entre ces jours ?

L'addic lui a fait comprendre que ses antidépresseurs ne fonctionnaient pas avec de l'alcool d'où son caractère qui fait le yoyo et que sa cirrhose ne va pas s'arranger si il continue. Est-ce assez impactant ?

Nous sommes rentrés hier sans vraiment discuter, j'attends que ca vienne de lui.

Je réfléchis toujours à partir si il ne prouve pas des signes de changement dans les semaines à venir.

Merci de vos retours et bonne journée

---

**Moderateur - 04/07/2018 à 10h39**

Bonjour Aude81,

Vous êtes rentrée plutôt déçue de ce rendez-vous.

Comme il était en état d'ivresse, l'addictologue ne pouvait pas avoir un long entretien avec lui. Par contre la démarche a été faite et je trouve qu'il y a des choses positives qui ressortent. Le suivi ambulatoire 1 à 3 fois par semaine va permettre d'installer la relation thérapeutique et de gagner la confiance de votre mari. Il aura la possibilité de réduire et de faire le point. C'est aussi potentiellement une bonne préparation pour la cure.

Le délai pour la cure est lointain mais le rendez-vous est pris, c'est déjà ça. Parfois, en fonction des désistements des personnes qui doivent entrer en cure, il peut arriver que les choses s'accélèrent.



Vous êtes fatiguée de la situation et je crois que vous devez vraiment considérer la proposition de groupe de parole que vous a faite l'addictologue. Cela apporte vraiment quelque chose.

Je vous recommande de débriefer cet entretien avec votre mari, dans un moment où il n'est pas trop ivre. Qu'est-ce qu'il en a retenu ? Que pense-t-il faire ? Qu'avez-vous compris de votre côté ? Comment allez-vous vous organiser ensemble pour qu'il puisse aller à ses rendez-vous ? Faites-lui sentir qu'il est libre de ses choix mais qu'il doit s'engager dans une direction. Si vous sentez qu'il laisse tomber vous aurez bien des réponses sur l'avenir de cette démarche. Cependant il a besoin, je crois, malgré tout, d'être encouragé car c'est très difficile pour lui. La dépression ôte toute envie de faire quoique ce soit et la perspective de ne plus boire provoque une peur panique et instinctive chez bon nombre d'alcooliques. C'est là que le soutien des proches est déterminant pour les aider à tenir le coup face à leurs angoisses.

Néanmoins et c'est aussi ce qui est difficile : préservez-vous et ménagez-vous des espaces (moments lieux) pour pouvoir respirer et reprendre les forces qui seront nécessaires pour le soutenir et faire face aux moments difficiles qui vont encore survenir.

Votre mari veut, je crois, s'en sortir. Il est encore bien faible mais il marche dans la bonne direction.

Courage à vous et faites en sorte si possible d'intégrer le groupe de parole qui vous a été proposé.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 04/07/2018 à 14h09**

Non hier il était sobre ! Il a bien tt compris.

Entre vouloir et pouvoir, il y a un très large fossé.

---

**Profil supprimé - 05/07/2018 à 11h03**

Bonjour Aude,

J'ai été confronté aux mêmes soucis. Le psychiatre lui a dit la même chose avec les médicaments. La prise de conscience est là, mais il faut beaucoup de courage pour ce qu'il est en train de faire.

Je sais que c'est difficile de se dire cela car on a l'impression d'être les seules sollicitées pour fournir toujours un effort mais dites vous que ce sera payant.

on a trouvé une solution qui n'est pas trop mal, enfin je trouve...on a vite compris que la maison générait du stress entre nous. Lui avait du mal à s'y sentir bien et pour moi mes occupations continuaient car la vie continue malgré tout.

Alors nous avons décidé de quitter la maison, même une après-midi ou une journée et faire des choses juste à deux. Ces moments ont été très précieux car il n'y avait pas d'alcool, il n'y avait que nous.

On s'est fait pas mal de journée aux thermes. Endroit paisible, sans tentation où l'on peut rester côte à côte sans se parler juste prendre du temps. Les silences de quiétude font souvent du bien.

Les moments avec votre fils sont importants mais pour l'instant c'est de moments de couple dont vous avez besoin pour trouver la force de le soutenir encore.

Le chemin va être long donc vous devez vous ressourcer seule mais aussi à deux.

Ne perdez pas de vue que l'alcool est une maladie, un fléau et qu'il ne s'agit pas ici de volonté mais de courage. C'est très important de ne pas l'oublier. car pour nous qui allons bien (j'entends par là que nous ne sommes pas alcooliques) on a envie de leur dire: "allez gars maintenant tu te secoues et tu avances, on y va on prend son courage à deux mains"... c'est malheureusement plus facile à dire qu'à faire.

Vu qu'il est en période de déprime, il verra toujours le verre à moitié vide, il va devoir travailler sur ce point aussi.

Mon compagnon a décidé de changer de travail, de réorienter les choses pour trouver plus d'épanouissement...je croise les doigts.

Et encore une chose, ne pensez pas à partir maintenant, ni dans les semaines à venir car il y aura encore des moments difficiles. Ecrivez un maximum de choses, ce que vous ressentez dans les bons comme dans les moins bons moments...et en cas de coups durs relisez vous.

Faites le déjà avec le fil de cette discussion, au début de nos échanges, il disait que vous exagériez...maintenant il rentre en cure en septembre et a un suivi tout l'été...

Les choses avancent, lentement mais sûrement..

Je vous envoie toute mon énergie,  
Delphine

---

**Profil supprimé - 05/07/2018 à 12h26**

Bonjour à tous

Bonne nouvelle du jour, il rentre en cure pour 4 semaines à compter du 16.07. Ouf c'est bientôt. Il est content et cela me redonne du baume au coeur.

Il n'a pas bu depuis plus de 48h et ce matin il avait déjà plus de pêche et la banane.

Espérons qu'il ne fasse pas de grosses conneries d'ici le 16.07, qu'il travaille bien pendant sa cure, surtout le côté psy car pour moi le fond du problème est là et qu'il vive bien l'isolement loin de nous.

Si seulement les semaines à venir pouvaient être une renaissance...

Merci pour vos échanges

---

#### **Profil supprimé - 05/07/2018 à 14h30**

super nouvelle 😊

le 16/07 c'est demain, même si il y a une petite rechute, la lumière est au bout du tunnel. Il va reprendre du poil de la bête car il sait qu'il va être pris en charge.

il faudra qu'il continue le suivi psy après la cure mais les choses se mettent en place.

J'avais pu aller le voir durant sa cure, j'espère que vous le pourrez aussi. L'éloignement est bénéfique pour tout le monde, vous en aurez besoin et prenez du temps avec votre fils.

je suis très contente pour vous,

que dire à part bonne chance et donnez des nouvelles

---

#### **Profil supprimé - 05/07/2018 à 15h13**

Merci beaucoup Delphine pour vos encouragements et vos conseils.

C'est clair qu'il y a eu une évolution positive même en 1 mois, c'est pour cela que je suis encore là aussi.

Il se renseigne également pour changer de travail et je l'encourage car ce ne sera que bien pour lui. Le travail lui pèse trop...

Je pense effectivement que d'être séparé un peu va me (et nous peut être) faire un bien fou. Je vais pouvoir prendre du bon temps avec mon fils, sortir avec des copines, me libérer l'esprit même si je sais que je penserai à lui chaque minute.

Nous avons construit un potager cette année et c'est notre petit moment de plaisir tous les jours. Quand tout va bien, on partage cet instant et c'est agréable. Effectivement, il faut qu'on retrouve cette complicité, ces moments d'amoureux... on survit au lieu de vivre.

Bonne fin de journée

---

#### **Profil supprimé - 05/07/2018 à 17h15**

Bonjour aude j espere que cela ira bien pour ton couple et que la cure sera benefique pour moi et mon couple malheureusement c'est mal parti mon compagnon va terminer sa cure et depuis qu'il y est il a stoppe tout contact il avait dit au debut qu'il voulait repartir a zero et il le fait mais en me mettant de cote c'est tres dur je ne peux pas regretter la periode ou il buvait mais dure de voir que maintenant notre couple eclate bon courage a toi

---

#### **Profil supprimé - 06/07/2018 à 08h55**

Bonjour Fanny

Je suis navrée pour toi, tant d'efforts pour en arriver là, je comprends ton désarroi.

Tu n'es pas la seule à me le dire, certains alcoolique change tout après une cure. Depuis combien de temps étiez vous ensemble ? Avez-vous des enfants ? Votre couple était-il solide avant la cure ?

Je ne connais pas l'avenir et j'avance jour après jour et on verra bien. Pour l'instant, il se prépare à rentrer en cure et je me prépare à être seule avec mon fils pendant plusieurs semaines. Après je verrais comment ça se passe pendant son hospit. C'es sur, j'espère ne pas souffrir de nouveau même cette fois-ci à cause de l'abandon de mon conjoint.

Merci de votre message. Bon courage également.

---

#### **Profil supprimé - 10/07/2018 à 09h10**

Bonjour

J-6 avant sa cure. Il appréhende beaucoup et est sur les nerfs donc hypersensible voir désagréable. Il pense que notre couple est fini,

que pendant sa cure je vais réagir que je n'ai plus besoin de lui... il rumine et broie du noir. J'essaye de le rassurer mais vivement que ça change car j'en ai marre de faire l'assistante sociale. Je suis dure mais j'ai besoin aussi d'un homme sur lequel je peux compter. J'espère le retrouver après sa cure.

Aujourd'hui, il fait sa journée en ambu pour se préparer. Il n'a pas bu depuis 1 semaine, un miracle. A-t-il eu un déclic enfin !

Je commence à me poser des questions : Comment ça va se passer pendant et après sa cure ? Va-t-il changer ou vais-je retrouver l'homme que j'aime tout simplement ? Va-t-il reprendre le taff ?

Merci pour vos retours et très bonne journée

---

**Profil supprimé - 12/07/2018 à 10h09**

Bonjour

Hier il a rebu, j'ai retrouvé des bouteilles cachées. Vivement lundi qu'il rentre en cure. Je m'en doutais que cela allait arriver mais bon ça faisait 1 semaine que c'était Cool.

La différence est que ce matin il me dit qu'il a honte pour la 1ere fois. Qu'en pensez vous ?

Même si il peut téléphoner le soir pendant la cure, J'ai besoin de faire un break pour me reposer mentalement.

Dans l'attente de vous lire  
Merci

---

**Moderateur - 12/07/2018 à 14h17**

Bonjour Aude81,

La période précédant l'entrée en cure est toujours un moment de tension et de conflit pour celui qui boit. Il n'est pas étonnant qu'il craque, voire même qu'il se mette une grosse cuite la veille d'y aller. Ce n'est pas grave en soi même si je comprends que cela puisse être insupportable pour vous.

Ce qui est significatif c'est qu'il est capable d'exprimer sa honte. Ce n'est pas facile à faire. Je crois donc vraiment qu'il est en combat avec lui-même et sa maladie.

Vivement son entrée en cure pour que vous puissiez vous aussi vous reposer.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 12/07/2018 à 17h09**

Merci pour votre retour qui rejoint un peu mon opinion.

Par contre, j'ai une angoisse, je lis que beaucoup font plusieurs cures avant de s'en sortir. Y a t'il des personnes qui deviennent abstinentes après la 1ere cure ? Je ne sais pas si notre couple va pouvoir endurer d'autres rechutes.

Merci encore

---

**Moderateur - 12/07/2018 à 17h41**

Bonjour,

Oui beaucoup font plusieurs cures avant de s'en sortir. Mais cela ne veut pas dire que votre mari ne va pas y arriver.

Par contre - et c'est un vrai sujet - vous pourriez explorer, en son absence, avec un professionnel, ce que vous pouvez/devez prévoir lorsqu'il va revenir. Vous devez aussi l'inciter à continuer le suivi avec le centre d'addictologie une fois sorti de cure.

Ce qui est important c'est qu'il ait le sentiment que sa situation s'améliore en revenant à la maison.

N'essayez pas de voir trop loin. Pour l'instant chaque chose en son temps.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 12/07/2018 à 20h18**

Bonjour Aude et modérateur,

Il a replongé ...il a bu hier et aujourd'hui ...pas bcp mais quand même. Il a repris contact avec le centre pour parler.

Donc la route est encore difficile mais nous vivons un jour après l'autre.  
Prenez le temps,  
Reposez vous d'abord, l'optimisme vient en ayant l'esprit au repos.

---

**Profil supprimé - 13/07/2018 à 09h18**

Bonjour

C'est usant d'avoir toujours cette ombre qui plane au dessus, de ne pas connaître les lendemains et la sérénité permanente.

Je suis navrée Delphine. Vous parlez avec maturité et patience, je vous envie.

Le soucis est qu'il est négatif donc je le suis aussi et ce n'est pas ma personnalité. J'ai changé à cause de cette maladie et je n'aime pas trop ce que je suis devenue.

Bon courage et bon we

---

**Profil supprimé - 17/07/2018 à 11h34**

bonjour Aude,

Alors comment s'est passée son entrée en cure?  
J'espère que vous tenez le coup.

De mon côté, la semaine dernière a été difficile car il a replongé. Il ne boit plus depuis dimanche mais je dois bien avouer que cette fois j'étais vraiment fâchée. Je sais qu'on ne doit pas réagir de la sorte mais là c'était trop.

il a compris que j'étais sur le fil et a tout de suite repris les choses en mains (enfin tout de suite, 4 jours de cuites quand même!) mais j'ai un peu de mal à aller vers lui en ce moment. Un jour après l'autre pour nous aussi 😊

Les premiers jours de cure sont toujours difficiles pour la famille je trouve car ils sont un peu amorti par les médicaments. d'ici une quinzaine de jours vous commencerez à le retrouver.  
Je pense bien à vous, et n'oubliez pas de penser à vous maintenant, il est entre de bonnes mains.

Bonne journée,  
Delphine

---

**Profil supprimé - 17/07/2018 à 14h22**

Bonjour Delphine

Quel dommage pour votre mari et vous. C'est la preuve que cette m...de plane toujours....

Dans ces moments, on oublie vite les efforts je pense. Je vous comprends, on voudrait l'engueuler comme à un gosse qui a fait une grosse bêtise. Perso, je ne sais pas si je supporterai les rechutes après sa cure.

Il est bien rentré hier, je l'ai accompagné, j'ai assisté à son 1er échange avec l'infirmière et à son installation en chambre. Il a le droit de m'appeler hors des activités donc il le fait matin, midi et soir. On parle qq minutes pour savoir si ca va bien. Pour l'instant, il me dit que c cool, les autres sont sympa, il a fait de la relaxation ce matin. Mais ce n'est que le 2ème jour !

C'est sur que hier je suis rentrée à la maison sans avoir la boule au ventre et ca fait un bien fou. D'autant plus que mon fils n'est pas là cette semaine donc je souffle.

Afin de faire un break, je n'irai le voir que dimanche et il le sait. Je pense effectivement à moi, même si il est toujours dans mes pensées, j'ai prévu de sortir avec des copines, d'aller au ciné avec mon fils, au resto avec ma mère, de faire une bouffe avec ma belle soeur.... bref revivre un peu ou plutôt avoir une vie normale.

Merci de prendre de mes nouvelles, cela me touche.  
Bonne journée

---

**Profil supprimé - 25/07/2018 à 10h21**

Bonjour à toutes et tous

J'ai besoin de réponses SVP.

Il est actuellement en cure et ca se passe toujours bien mais je commence à appréhender son retour, j'angoisse à vrai dire. Je ne veux plus retomber dans l'enfer !

J'ai quelques questions :

- est-ce que je dois supprimer toutes les bouteilles d'alcool présente à la maison ?
- est-ce que je dois lui redonner ses moyens de paiement ?
- est-ce que je dois le motiver à se bouger (bricoler par ex) ou le laisser respirer ?
- je suis en congés quand il va revenir, je pensais partir qq jours en vacances, est-ce une bonne idée ?

Merci beaucoup, j'ai la tête qui fourmille...

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 25/07/2018 à 10h22**

Bonjour Aude,  
Sentiment tout à fait normal. Le premier jour va d'ailleurs être bizarre, un peu comme une première fois.

Il a supprimé toutes les bouteilles d'alcool à son retour...et je l'ai fait avec lui

Pour les moyens de paiement, je n'ai pas d'avis car je n'ai jamais du lui prendre ses cartes mais c'est une preuve de confiance, je trouve de lui rendre

Il doit, par lui même, organiser ses journées et retrouver un rythme. La cure lui aura déjà donné quelques pistes

Partir en vacances ensemble dans un milieu neutre, quelle bonne idée pour cette nouvelle page de votre vie commune...

Ce n'est évidemment que mon avis mais il faut vivre les choses positivement et tenter de gommer les angoisses du passé pour pouvoir avancer....

Bonne journée  
Delphine

---

**patricem - 25/07/2018 à 10h28**

Bonjour,

je dirais que laisser des bouteilles d'alcool dans la maison d'un alcoolique, c'est une tentation trop grande et que les vacances, cela peut être une bonne idée, histoire de continuer à se changer l'air et se relaxer.

Pour le reste, je ne sais pas trop...

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 25/07/2018 à 12h03**

Merci beaucoup Delphine et Patrice de vos retours rapides qui m'éclairent...

Belle journée et tenez vous au frais 😊

---

**Profil supprimé - 03/08/2018 à 10h18**

Bonjour Aude,

Quelles sont les nouvelles? Comment allez-vous?  
passez une bonne journée,  
Delphine

---

**Profil supprimé - 03/08/2018 à 10h59**

Bonjour Delphine

Merci de prendre de mes nouvelles 😊

Ca va, il rentre ce soir et repars lundi matin pour sa dernière semaine. Il me dit que tt va bien, les cours sont intéressants et qu'il prend toutes les clés pour s'en sortir. On s'appelle plusieurs fois par jour, donc la coupure (hormis physique) n'a pas été franche ce qui est bien pour lui je pense. Il est rassurant et posé dans son discours et ses messages.

Je suis rassurée et ces semaines sans lui à la maison ont été reposantes, toutefois je ne suis pas vraiment convaincue et je sais pas pourquoi. J'ai tellement peur que cette cure ne fonctionne pas une fois revenue aux contraintes quotidiennes. J'angoisse de reprendre notre rythme de vie avec ses doutes et le fait de me dire si il rechute qu'est ce que je fais...

Et vous comment allez-vous ?

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 09/08/2018 à 13h53**

Bonjour à tous

Voilà les 4 semaines de cure se finissent demain. Mon homme rentre à la maison... que va devenir notre avenir ? C'est l'inconnu. J'angoisse la reprise du rythme métro/boulot/dodo surtout avec la rentrée. J'ai tellement peur que cela redevienne comme avant... J'essaye de ne pas trop y penser, je lui ai juste dit mes sentiments sans trop m'étaler.

En tout cas, il est confiant et content de cette cure. Il a même pris rdv pour des journées en hospitalisation de jour. Je me dis que c'est bien venant de lui même pour éviter les rechutes.

Nous partons en vacances quelques jours la semaine prochaine, cela devrait nous faire un bien fou et nous permettre de se retrouver en famille.

Je souhaite plus que tout au monde que l'enfer soit derrière nous et que la vie redevienne douce pour lui et pour nous.

Qu'en pensez vous ?  
Et vous comment allez vous ?

Bonne journée

---

**patricem - 09/08/2018 à 16h28**

Bonjour,  
il est important qu'il reste accompagné après la cure. Les AA peuvent être une solution en complément des journées d'hospitalisation.

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 09/08/2018 à 20h38**

Bonjour Aude ,  
Je trouve sa réaction plutôt encourageante.  
Il veut vraiment s'en sortir. Vos vacances en famille vont vous faire du bien, maintenant ne le survillez pas, essayez de lui faire à nouveau confiance même si, je ne vous le cache pas, c'est difficile et ça ne se fera pas en un jour.

Profitez de cette accalmie et continuez de le soutenir comme vous le faites.

De mon côté, ça va mieux. Il bosse et ses journées sont bien réglées et chargées. Le fait d'avoir un cadre et une organisation sur la journée aide beaucoup. Il faut qu'il retrouve un rythme.  
Ce n'est pas tous les jours facile mais les moments sombres s'éloignent De plus en plus.  
Passez de bonnes vacances,  
Delphine

---

**Profil supprimé - 09/08/2018 à 20h44**

Et aussi le retour à la maison va être un peu étrange car vous allez devoir reprendre un peu contact...essayez d'être Seule avec lui.  
Retour en douceur pour vous et pour lui.  
Je ne sais pas si c'est possible avec votre fils. Mais c'est mieux que ce soit un moment à deux, puis que vous alliez le rechercher ensemble.  
Ce n'est qu'un Conseil évidemment.  
Quand il est rentré de cure nous avons eu besoin de nous retrouver seul quelques heures...juste pour se parler et reprendre le cours de notre vie ensemble.  
Bonne soirée  
Delphine

---

**Profil supprimé - 10/08/2018 à 01h37**

Bonsoir, je me reconnais dans les situations qui sont les vôtres Aude et Delphine, bien que mon conjoint ait cette difficulté que depuis quelques mois. J'aimerais votre regard sur ma situation, peut être pourrez vous m'aiguiller tant que le problème n'est pas installé depuis trop longtemps?

Ainsi nous avons 28 ans et sommes ensemble depuis deux ans. Je l'ai demandé en mariage au bout d'un an à peine et nous nous sommes mariés le 30 juin dernier.  
Le mariage était un moyen de lui prouver mon amour sincère et unique pour lui, moi qui ait perdu tragiquement mon compagnon il y a quatre ans. Il était difficile pour lui de vivre sereinement notre relation de couple, ayant l'impression de vivre avec un fantôme à côté de lui. Tout allait bien entre nous à cette époque ci et j'étais sûre et certaine qu'il était le bon.

Il a commencé un nouveau travail peu de temps après mon annonce. Celui ci est très lourd en responsabilité et en charge de travail, il en est très fier mais le stresse beaucoup.

Il est de nature fétarde, ce qui m'avait rebuté lors de notre rencontre au regard de mon passé (mon précédent compagnon est décédé lors d'un Séminaire de travail, coma éthylique avec consommation d'alcool et de drogue - j'ai découvert à ce moment là qu'il consommait de la drogue alors que je ne m'en serais jamais douté auparavant). Mais je suis tombée éprise de lui malgré ce côté, en sachant qu'il ne consomme pas de drogue et que lorsque nous nous fréquentions avant d'être Ensemble, sa consommation d'alcool était raisonnable.

Les premières crises ont débuté en fin d'année où il a but beaucoup en soirée et le lendemain avec des copains qu'ils avaient ramené à la maison.

Puis il y a eu deux crises majeures en mars et mai dernier, où je me suis rendue compte qu'il avait bu quasiment une bouteille d'alcool pendant la soirée et la nuit dans mon dos, tout seul, au goulot car aucun verre n'avait été utilisé. La seconde fois où s'est arrivé, j'étais ébranlée, j'ai appelé son meilleur ami qui lui en a parlé. Il a reconnu qu'il avait déraillé et souhaitait ne plus recommencer.

Deux semaines après notre mariage qui fut magnifique et pendant lequel je me suis rassurée quant à notre avenir qui s'annonçait serein avec cette prise de conscience, j'ai retrouvé deux bouteilles vides chez nous, il a nia les avoir bu.

Anxieuse, je n'ai pas arrêté les semaines suivantes de vérifier les bouteilles, vérifier son haleine, le questionner, lui parler de mes angoisses aussi, lui me rassurait me disant qu'il avait bien compris la leçon et que je pouvais lui faire confiance, que les mois à venir me prouverait « sa bonne volonté ».

Mais voilà que ce soir, alors qu'il n'avait pas grand moral à l'idée de reprendre le travail lundi, j'ai découvert sur lui les signes qu'il avait bu. Sure de moi, je lui ai demandé de me dire ce qu'il avait consommé. Il nia pendant 10 minutes, au bout desquelles je lui promis de ne pas me fâcher s'il me disait ce qu'il avait consommé. Après m'avoir dit qu'il avait besoin de moi en pleurs, il m'avoua avoir bu Un flash de whisky acheté à l'épicerie Du coin et bu sur la route en rentrant à pied à la maison car « la perspective de ne boire que du vin ce soir ne lui suffisait pas ». Je me suis littéralement écroulée, bravant la promesse que je venais de lui faire. Il a bien sûr tenté de relativiser la gravité de la situation me trouvant sévère dans mon jugement car « ce n'est pas bien ce que j'ai fait mais ce n'est pas grave non plus ». Puis quand je lui ai demandé pourquoi ça n'allait pas, il s'est refermé comme une huître. Je n'ai pas réussi à maîtriser ma colère et l'ait menacé de quitter la maison pour la nuit s'il ne parlait pas. Se murant dans son silence, j'ai décidé de partir à l'hôtel pour qu'il prenne conscience de ce dans quoi il s'embarque et nous embarque.

À l'heure actuelle, je culpabilise de l'avoir laissé seul, en pleurs et je me demande bien ce que j'en fais là, seule dans cette chambre. Mais je prends conscience qu'il est sûrement déjà rentré dans le cercle vicieux de l'alcool. Il m'a bien sûr dit ne pas avoir besoin d'aide extérieure. Mais que faire? Je ne doute pas d'aimer profondément l'homme qu'il est, sans alcool, mais avec le poids du passé et les difficultés qui s'annoncent, aurais-je le courage de l'accompagner comme vous le faites Mesdames? - Je me pose la question et n'en reviens pas du deuxième coup que me donne la vie.

D'avance, je vous remercie infiniment de me lire.

---

#### **Profil supprimé - 10/08/2018 à 10h22**

Bonjour Delphine,

Je prends vos conseils à cœur. Hier je ne me sentais pas bien du tout, beaucoup d'angoisses et de doutes sur l'avenir. En plus mon employeur a renouvelé ma période d'essai de 3 mois ce qui me laisse perplexe.

Je n'arrive plus à surmonter la moindre émotion qu'elle soit bonne ou mauvaise. Je n'étais pas comme cela avant. Peut-être que j'ai été trop forte pendant un moment et que mon corps lâche ?

J'ai exprimé mes sentiments à mon conjoint qui a été rassurant et me disant d'avoir confiance. Une chose qu'il n'aurait jamais fait avant. Je lui ai dit que j'avais besoin de me reposer de nouveau sur lui.

Oui je pense que les vacances devraient nous faire du bien. Après on verra bien. Il parle de son employeur et du fait de lui demander des jours pour suivre son hospice de jour 1X/semaine. Donc c'est qu'il projette de reprendre le taff, ce qui me rassure en espérant qu'il surmonte le stress.

Je suis un peu perdue dans ma tête, je pense que j'ai tellement peur de reprendre une "claque" que j'ai du mal à croire à un avenir serein.

@ suivre... Merci beaucoup et c'est cool pour vous si la vie reprend son cours. Je suis d'accord que d'avoir un cadre comme le fait la cure est rassurant et bénéfique pour leur guérison.

Bonjour Aline,

Je comprends ce que vous ressentez, que la vie peut être injuste. Il faut enrayer effectivement la machine tant qu'il est encore tant. Le dialogue est la clé je pense, ni le flicage, ni la colère ni les menaces (en tout cas pour moi) ne marchent. Attention au travail stressant, c'est souvent le déclencheur.

Il faudrait peut-être réfléchir à quoi il peut être sensible pour lui faire comprendre le danger de l'alcool.

Tout cela est bien entendu que des conseils, je n'ai pas la recette miracle car j'ai tout essayé avant qu'il entame un sevrage réel. Soyez patiente et courageuse en espérant que la situation n'empire pas.

Bonne journée Mesdames

---

#### **Profil supprimé - 13/08/2018 à 13h41**

Bonjour,  
Mon ex mari à dû suivre un programme pour arrêter l'alcool, suite à des coup que j'ai reçu en 2015.  
Mais quel fumisterie, il allait à ses entretiens avec le docteur bourré, et au bout de sa période de probation, le docteur lui a dit qu'il n'était pas alcoolique. 20 bières et une bouteille de pastis par jour, je rêve.

Depuis, je le vois toujours car je l'aime et n'arrive pas à le quitter complètement.

Il continue de plus belle, je trouve que les aides sur bordeaux sont limitées, j'ai moi-même voulu voir comment cela se passait. J'ai donc pris un rdv avec une addictologue sur bordeaux, je lui ai dit que je buvais et que je souhaitais arrêter.

Elle m'a regardé et m'a dit qu'elle n'étais pas magicienne et que la seule façon de faire c'était de ne plus boire.

Puis m'a donné un RDV pour le mois d'après, auquel je n'ai pas été. Que dire, je reste perplexe, on dit que l'alcoolisme est une maladie, mais il n'y a donc rien pour en guérir ???

Où trouver des professionnels compétents ???

Je suis atterrée, et dégoûtée du peu de sérieux, dont on a pris pour nous sortir de ce cauchemar.

Désolée, il fallait que je le dise.

---

#### **Profil supprimé - 21/08/2018 à 09h27**

Bonjour à tous

Pour ma part, la cure de mon conjoint faite dans le Tarn est pour l'instant bénéfique, il se dit plus fort. Il est tombé sur un bon groupe et le programme était structuré. Je regrette peut-être qu'il n'est pas eu assez de rdv psy mais il continue ses séances hors du centre et il va commencer ses journées en ambulatoire pour la suite de la cure. Ce qui est bien car j'avais peur du suivi.

Il est souvent en contact avec les autres du groupe, ils ont tissé un lien particulier.

Les étapes cruciales arrivent maintenant car j'ai repris le taf après 1 semaine de congés reposants en famille à la montagne où tout s'est bien passé et il est seul avec notre fils à la maison. Il doit bricoler et s'occuper on verra si il le fait. Il reprend le taf lundi prochain après presque 2 mois d'arrêt. J'espère que cela ira en tout cas il n'a pas opposé le fait d'y aller. J'appréhende les jours à venir mais on verra car je ne peux rien faire, tout est dans ses mains pour que tout se passe bien.

Dans l'attente de vos nouvelles...

---

#### **Québécoise - 22/08/2018 à 13h16**

Bonjour, je vis au Québec, j'ai 41 ans, mon homme est alcoolique très très actif. Il boit bcp et de plus en plus. Depuis 3 ans que je vais chercher de l'aide, je suis sur ce site depuis 1 semaine.

On se dispute pratiquement plus, tranquillement, j'applique des petits trucs qui m'aident à me positionner différemment.

Oui je crois que c'est possible, pas évident mais possible.

Parfois ça va moins bien, mais pour ma part même si la consommation de mon amoureux augmenté ça va mieux.

---

#### **Profil supprimé - 23/08/2018 à 10h15**

bonjour

J'ai la réponse à la question de ce fil de discussion : NON pour mon couple.

---

#### **Profil supprimé - 23/08/2018 à 19h52**

Bonsoir Aude,  
J'ai beaucoup de boulot en ce moment et je viens seulement de voir vos messages.  
Que c'est-il passé?  
J'avais cru comprendre que les vacances avaient été prometteuses et qu'il allait recommencer le travail.  
Il a replongé?  
Et vous comment allez-vous?  
Delphine

---

#### **Lilys - 23/08/2018 à 19h53**

Bonjour Aude.

Je suis bien désolée de lire que ton conjoint a rechuté après sa cure.

J'ai vécu la même situation. Le mien a rechuté peu de temps après sa sortie de cure aussi, à notre retour de vacances... peut-être un



retour à la réalité trop dur à encaisser, je ne sais pas...

Je me souviens bien de cette angoisse quand il est sorti de cure, je me suis bien gardée d'aborder le sujet qui fache, pour ne pas lui rappeler sans cesse qu'il est abstinent, pour le ménager... J'ai attendu qu'il en parle de lui-même, il avait un discours très posé et rassurant. On lui avait donné des pistes pour rester loin de l'alcool et retrouver son self estime...

Bref, quand j'ai retrouvé un soir le cadavre à moitié vide d'une bouteille de Vodka.... P...tin la douche froide, la chape de plomb qui s'abat sur mes épaules...

Je lui en ai parlé et ça c'est très mal passé. Il a fait la gueule et j'ai pleuré...

Il s'est renfermé et s'est remis à boire comme avant. Il ne disait que du mal de son mois de cure, que ça n'avait servi à rien, que les adictologues et infirmières étaient incompetents, etc.

Enfin on a retrouvé le schéma d'avant sa cure, il me mentait, j'étais malheureuse et délaissée, devait tout assumer.

Puis il s'est calmé tout seul, sûrement pour me ou se prouver qu'il pouvait de nouveau arrêter.

Depuis il boit par intermittence. Des semaines où il ne boit pas, et des crises où il boit beaucoup (suite à une contrariété souvent) jusqu'à m'insulter. Alors le lendemain je lui fait la gueule et je lui répète tout ce qu'il m'a dit, il s'en veut et ne boit plus de nouveau, jusqu'à la prochaine contrariété...

Nous avons 2 événements familiaux prévus cet été. Le premier s'est très mal passé et je lui en ai beaucoup voulu. Pour le 2eme il m'avait promis de bien se tenir et il a tenu parole. Il a bu, mais avec modération. (J'ai été très surprise qu'il puisse faire ça et qu'il ai tenu sa parole...)

Je suis encore avec lui pour l'instant, franchement je ne serais plus avec si le 2eme événement s'était mal passé. Et depuis je profite des moments où il ne boit pas et reste intérieurement sut la défensive.

Alors quelque soit ton choix, je te souhaite bon courage pour la suite !

---

**Moderateur - 24/08/2018 à 10h41**

Bonjour Aude,

J'aimerais appuyer un aspect du témoignage de Lylys, aussi en réaction à un message que vous venez de laisser dans un autre fil de discussion (Au bout du rouleau à cause de mon mari).

Elle dit que son mari a fini par se calmer tout seul. Je veux juste souligner là que l'échec actuel de votre mari est un traumatisme pour lui aussi, une déception. Cela génère de l'amertume qui se transforme en agressivité et en insultes souvent malheureusement. Mais c'est une réaction et cela peut passer rapidement.

Votre mari a connu sa première cure. Il a commencé à travailler sur lui-même et à avoir des ressources pour s'en sortir. Il n'est plus tout à fait le même qu'avant la cure, même s'il reboit. Si vous pouvez faire encore quelque chose pour lui c'est souligner ce point : il est revenu rasséréiné de sa cure, personne n'est parfait et il y a souvent des rechutes au retour mais cela ne signifie pas qu'il n'y arrivera pas ni que cela n'a servi à rien. Encouragez-le à reprendre contact le plus vite possible avec les professionnels (en ambulatoire ou du centre de cure) pour en parler et débriefer ce qui s'est passé. La rechute n'est en aucun cas inéluctable et cela sera une "simple" réalcoolisation temporaire s'il les recontacte dès maintenant et arrête de nouveau. Encouragez-le à ne pas baisser les bras.

Cela ne remet évidemment pas du tout en cause votre décision de le quitter. Vous avez vos limites, vous faites vos choix et c'est tout à fait légitime.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 24/08/2018 à 11h25**

Merci pour vos messages, je me sens moins seule.

Je suis au bout du rouleau et prête à le quitter.

Oui la cure nickel, les vacances parfaites et de retour à la maison, où il se retrouve seul, les mauvaises habitudes reviennent et tout recommence : cadavres planqués, retrait d'espèces ++, motivation 0, insultes... Il doit reprendre le taff lundi logiquement.

Je l'ai tellement encouragé et soutenu que je me demande aujourd'hui si cela a servi. Si je reste, où tout cela va nous mener, même si il arrête de temps en temps. Ma santé mentale est en jeu et je dois être forte pour mon fils.

Ce n'est pas une vie...J'y ai cru mais même l'annonce de notre séparation ne le rend pas plus combattant. Il dit que je le laisse tombé, que j'attendais que ça. Il ne se bat pas pour notre famille donc pourquoi je le ferai. Il n'arrête pas de m'appeler pour me dire adieu, il a changé son profil FB en séparé... donc j'ai le sentiment qu'il n'y a plus rien à sauver.

---

**Profil supprimé - 24/08/2018 à 11h37**

bonjour à toutes,

Mon compagnon a été en cure à deux reprises et à 3 mois d'intervalles car il avait replongé.

Il y est retourné de lui-même car il a senti qu'il perdait pied.

je pense qu'un des points forts de la cure, c'est que le malade prend conscience de son état bien plus tôt qu'avant. il est conscient de ses limites et sait quand il reprend le mauvais chemin.

C'est une route difficile et longue, car vivre dans l'abstinence, dans l'idée qu'on ne pourra plus jamais faire quelque chose c'est une notion horrible.

Il s'autorise de temps en temps un verre, même si je ne le cautionne pas mais cela lui permet de gérer sa frustration.

il m'a dit que si l'envie était là et qu'il essayait de la combattre trop longtemps, c'était souvent une grosse rechute. tandis que si après 2, 3 semaines sans alcool il s'autorise une petite bière, ça facilite son travail...

maintenant je comprends qu'on ne puisse plus tenir le coup en tant que compagnon ou compagne de malade alcoolique.

Je n'ai plus la même confiance en lui, je scrute beaucoup plus ses habitudes et je reste sur mes gardes. Tout en continuant de le soutenir mais en étant très franche avec lui aussi.

Quand il me dit qu'il est triste que je ne lui fasse plus confiance, je lui dis simplement que son comportement d'avant m'a poussé à déclencher chez moi une "auto"protection.

Quoi qu'il en soit, après tout ce que nous avons subi et ce qu'ils ont vécu, nous ne serons plus jamais les même...

mais je reste convaincue qu'ensemble on est plus fort tant qu'il n'y a pas de violence et qu'on vit dans le respect...

Nous ne sommes pas des punching balls et nous ne pouvons pas avoir la gueule de bois à leur place.

Pour soutenir l'autre, nous devons avoir confiance en nous, être forte et parfois c'est tellement dure d'y croire encore. il faut aussi penser à nous protéger.

Aude81, la vie est belle et malheureusement on doit prendre des décisions qui nous brisent le coeur et l'âme. Votre vie sera sans doute différente mais il faut lui rendre de la couleur. Nous méritons tous et toutes le bonheur et pour y arriver il y a des sacrifices....

courage à toutes,

---

**Profil supprimé - 24/08/2018 à 12h31**

Votre mari a l'air plus raisonné que le mien Delphine. Je suis heureuse pour vous.

Je suis d'accord qu'on est plus fort à 2 mais on se détruit à petit feu. J'ai fait tant de sacrifices, accepté tant de réactions et de mots blessants, j'ai fait tampon avec notre fils, je me suis privée par manque d'argent.

Trop c'est trop, Toutefois, je souhaite qu'il s'en sorte bien entendu. Mais la base d'un couple n'est elle pas fondée sur la confiance ? Et de mon côté, j'avais confiance en sa guérison depuis 1 mois et aujourd'hui je me dis que je n'aurais plus jamais confiance en lui donc pourquoi continuer !

Je suis désolée, j'aurais tellement apporté un message positive au milieu de tous ces témoignages de détresse.

---