

## JE N'EN PEUX PLUS!

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/08/2018 à 14h02

Bonjour à tous

A mon tour de raconter au final un peu la même histoire que les autres...mariée depuis 25 ans,...et un bonheur sans nuages au départ..d'année en année l'horizon s'est obscurci  
Alain mon mari a toujours aimé boire...au début, c'était " en bringue", il pouvait se mettre dans des états pas possibles, mais restait de bonne humeur. En fait, d'une nature plutôt timide, je crois que l'alcool le deshinibait et il chantait à tue tête en fin de soirée...  
PUis, petit à petit, il s'est mis à boire le soir, au départ en me proposant de l'accompagner, puis buvait seul avant que je rentre à la maison, plutôt pour "fêter" le week end...donc vendredi ET samedi.. Du coup, quand je rentrais du travail ces soirs là, comment vous dire.....j'étais heureuse d'être en week end, de partager des moments avec mon chéri...et , en rentrant, chaque semaine, c'était pareil....il avait beaucoup bu, et s'endormait devant la télé , ou me regardait avec ses yeux bizarres, mi vides et ne savait pas tenir une conversation intéressante. Et pour moi, c'était comme une claque que je recevais.  
Le lendemain, tout était pardonné et on était quand même heureux.  
J'ai commencé à retrouver un peu partout autour de la maison des canettes vides, des verres vides...  
Et puis il y a 2 ans...son licenciement l'a fait plongé.  
C'est cette fois ci chaque soir que je le retrouve grisé. Plus ou moins, souvent plus , et là, pour moi c'est trop, je ne peux plus passer outre, et le matin je suis encore fâchée, et le soir il a encore bu.  
Du coup, il n'y a quasiment plus de dialogues entre nous.  
Le strict minimum...si j'essaie de lui parler de sa consommation, je finis toujours par pleurer, et ça l'énerve.  
En fait, depuis quelques mois, je suis une vraie fontaine...je ne sais plus rire, non, une énorme chape est sur mes épaules et je commence à avoir du mal à la porter.  
J'ai l'impression de m'enfoncer , ou plutôt que lui s'enfonce et m'entraîne.  
Je souffre, je pense que je l'aime encore...mais j'ai envie de m'enfuir  
Je lui ai dit que c'était une maladie, qu'il fallait qu'il aille consulter...il m'a dit qu'il pouvait s'arrêter quand il voulait.  
Déni total quoi...je ne sais comment faire, je sais que je dois l'aider en restant zen...mais je n'y arrive pas.  
Merci de votre lecture, de votre aide!

### 1 RÉPONSE

---

**Québécoise** - 23/08/2018 à 02h48

Bonjour Carolina68

On est nombreux comme toi ! Tu n'es pas seule . L'alcool est très insidieux . Ça rend bcp de personne dépendante . J'ai essayé comme toi , de le faire diminuer sa consommation et la situation était pire en pire .

Maintenant , je ne menace plus , je ne répond pas qd il a bu et que j'ai l'impression que je suis attaquée verbalement .

Il y a pleins de possibilités , tu peux le quitter , ou pas. Continuer ce qui se passe ou pas .

Pour ma part , je continue avec l'homme que jm et qui est alcoolique. Il boit de plus en plus mais la situation s'améliore de plus en plus . Depuis 3 ans que je vais à des réunions d'aide aux proches d'alcoolique , de temps en temps et bcp de lecture. Tranquillement , ma relation change .

Et maintenant je suis sur ce forum , ca me fait du bien d'échanger avec des personne qui vivent les meme choses que moi.

On ne peut pas contrôler qqun d'autre , par contre tu peux poser des petits geste envers toi-même qui te font du bien . Et si tu peux te permettre de prendre l'air , aller marcher dehors qq min . Si la situation est tendu. Ca été un bon trucs pour moi . J'ai éviter plusieurs dispute comme ça , et ca me met en forme du même coup . Il y a pleins d'astuces et de positionnement qui peuvent changer la dynamique de la relation .

X

---