

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# J'EN PEUX PLUS...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 23/08/2018 à 23h34

Bonjour a tous

Voilà après tellement de tentative de lui faire comprendre que j'arrivais à bout de force...Je lui ai écrit cette lettre...Je sais que c'est une maladie mais il m'emmène avec moi au bord du gouffre...On s'aime très fort mais parfois ça ne suffit pas...

"Je suis désolée vraiment désolée mais je ne suis pas heureuse...Je deviens une femme que je n'aime pas...Une femme faible qui perd sa force avec toi...une femme qui te surveille, qui n'arrive plus à te faire confiance...qui se pose sans cesse des questions...je n'ai plus la tête tranquille...jamais...Pour toi c'est de l'exagération pour moi c'est tout à fait normal...A peine partie ou a peine je pars dormir et ça y est jusque ou ça va aller...J'ai eu une vie difficile j'en ai marre de me la compliquée toute seule...Je veux de la légèreté...Je veux des rires....J'ai eu des hommes que j'ai pu aider mais toi même si je sais que tu m'aimes tu ne changeras pas, peut être que je ne suis pas celle qui pourra te faire voir la vie si belle que tu oublierais de boire à peine le dos tourné...Je n'arrive pas à voir le futur avec toi comment en avoir? Comment??? Dis moi comment ????? Je veux un homme sur qui je peux compter à tout instant...qui tienne ses promesses.Ton permis? Et encore si tu bois comme ça vive le danger...un enfant? Dis moi comment je peux l'envisager si tu sais pas te contrôler.Je t'aime plus que je n'ai jamais aimé quiconque mais je ne suis pas heureuse alors je fais quoi???

J'ai tout quitté pour toi et ça me sidère que tu n'arrives pas à faire cet effort pour nous...

J'avais une vie heureuse mais sans amour maintenant j'ai une vie pleine d'amour mais malheureuse"

Peut être vais je ravoir du courage ou autre peut être..

## 14 RÉPONSES

---

**Québécoise** - 27/08/2018 à 14h37

Bonjour Cacole ,

C'est très difficile de regarder qqun qu'on aime se détruire. L'alcoolisme est une maladie très spéciale.je pense qu'il sera sûrement toucher par ce que tu as écrit. La plupart des alcooliques ( d'après ce que j'ai lu) le pire qu'il ont à gérer est leur culpabilité. La dépendance est tellement forte , qu'il ne peuvent pas la contrôler . Meme s'il t'aime , meme s'il sait que ses agissements font mal . Si on décide de continuer avec un ou une alcoolique , il faut bcp prendre soins de soi . On est porter à mettre toutes notre énergies et notre attention sur l'alcoolisme. Je sais c'est tres difficiles de faire autrement mais c'est possible .

On ne peut changer qqun d'autre mais on a le pouvoir de travailler sur soi. Avant je me disait pourquoi se serait à moi de le faire puisque c'est lui qui a le problème. Prc que je reste et que je ne peut pas le changer .

Un adage dit : essayer de régler le

Meme problème avec la meme solution , qui ne fonctionne pas , ce n'est pas logique . Alors j'essaie autre chose . Je suis allé chercher de l'aide . J'ai rencontré des femmes d'expériences qui ont passé leur vie avec un alcoolique. La je suis sur ce cite comme toi , et ca me fait du bien. C'est pas facile mais pour ma part ca s'améliore vraiment , le respect et l'amour reviennent grâce à mes démarches . Je suis de tout cœur avec toi , lache pas x

**Profil supprimé** - 28/08/2018 à 00h10

Merci Québécoise,

Le problème c'est qu'il ne se rend pas encore bien compte de sa maladie...il pense qu'il peut gérer que ça va aller, mais non il rechute puis s'en veut énormément car il voit qu'il me fait du mal. Je sais pas si je vais savoir continuer longtemps comme ça. Je suis fatiguée je dépense toute mon énergie là dedans. Je me demande sans cesse si on a un avenir, je suis encore jeune j'aimerai un enfant. Est ce que je me compliqué pas la vie. Je l'aime je cherche des solutions des avis car je suis à bout. Je sais pas comment tu fais car oui c'est lui qui a une problème mais ça prend le couple avec pas que lui !

**Québécoise** - 28/08/2018 à 13h14

Bonjour ca Cole,

L'alcoolisme isole, tu as raison . Je me

Suis senti tellement fatiguée pendant longtemps . J'ai essayé de le quitter prc c'était pour moi , à ce moment insupportable. Je n'étais jamais à la hauteur . Maintenant il me demande comment je fais pour l'aimer . Les choses ont changer prc ce que j'ai changé.

C'est un choix difficile de décidé de vivre et d'aimer un alcoolique.

Parfois ils peuvent avoir tous les symptômes de trouble de la personnalité et etre des personnes à l'opposé tellement attachantes.

Le fait d'être sur ce site est déjà un début , prc seule c'est encore plus difficile de démêler tout  
J'étais une grande sportive avant , j'ai tout arrêté prc j'étais trop fatiguée.

Maintenant je pense à moi, je sais que je ne peux pas le changer je priorise les moments de qualité plutôt que la quantité. P-e que je serai encore là qd il décidera d'être sobre , p-e pas . Mais pour le moment j'ai décidé de continuer avec lui et de m'occuper de moi. Je ne laisse plus me manquer de respect et Pas en dispute.

Mon amoureux aussi ne semble pas prêt d'arrêter , il y a de ses amis alcoolique qui ont déjà perdu leurs permis , qui sont sans femme ni enfant. J'ai longtemps pensé que c'était leurs mauvaises influences.

Et non , c'est lui qui est dépendant. Je ne peux rien y changer. Peu importe la personne ou le problème, je réalise tranquillement que je n'ai pas à me laisser dépérir . Donc je prend soins de moi.

Je me suis refait un petit réseau d'amies , et j'appelle mes proches . Je ne le faisais plus . Au début il me disait même : c'est ça appelle ton amie ! Qd je mettais un terme à une conversation qui me rendais mal

À l'aise comment je faisais au début , je sortais marcher . J'ai bcp marcher haha . Il y a moyen de transformer la Rage qui monte en qq chose de productif plutôt que de rentrer ds le négatif. j'ai fais du trié ds mes affaires au pl uns de petit truc que j'ai Laissez aller... ce n'est pas évident au début mais , je me rend compte tranquillement de ce qui m'appartient et ce qu'il LUI appartient ds nos conversations. Prc je ne me laisse plus prendre par l'émotion qui le submerge . Tu sais se sont souvent des Hyper. Huper-sensible , hyper-actif. Et parfois ils se sont trouver un médicament un mauvais oui . Qui rend dépendant certaine personne .

C'est très compliqué mais ça se peut être heureuse intérieurement avec un alcoolique, pas trs facile mais possible .

X

---

### Profil supprimé - 28/08/2018 à 23h12

Bonjour Québécoise,

C'est fou comment tu es arrivée au point que ça ne t'empoisonne plus...j'ai l'impression que je ne vais jamais arrivée à ce point. Je suis quelqu'un de décidée,de forte. Si je dis quelque chose je fais. Alors pour moi cest très compliqué de le comprendre. A force la confiance s'en va aussi des promesses non tenues sans arrêt. C'est plus fort que lui j'essaie de rentrer ça dans ma tête mais il faut qu'il prenne sa vie en main si il veut une vie. C'est pas dans l'alcoolisme qu'on vit. Je dois le gérer a chaque sortie pour pas qu'il montre sa faiblesse mais en meme temps c'est l'aider mais si ma famille s'en rend compte il ne vont pas comprendre que je reste et vont avoir une mauvaise image de lui...L'amour est là et c'est un homme exceptionnel ajeun ! J'espère un jour pas trop tard...

---

### Québécoise - 29/08/2018 à 12h44

Bon mercredi Cacole,

Je te lis , je remarque que tu t'inquiète beaucoup pour tout le monde autour de toi . Ce qu'ils pense ce qu'ils vont dire . Je te comprend je suis passé par la .

Mon homme ne peut me rendre heureuse , je l'ai compris . À force de déception. Moi seule peut me rendre heureuse par contre il participe à mon bonheur avant non il en était responsable. Comment demander à qqun qui a un aussi gros problème de dépendance d'être responsable de mon états intérieur alors qu'il est lui-même sous l'emprise de qq chose qui lui fait perdre le contrôle de sa vie .

Moi aussi , il a 2 personnalités, je me suis demander s'il ne fessait pas de la scyzophénie, haha. Mais non l'alcool joue sur ses émotions , déjà que c'est qqun d'hyper-sensible qui n'a pas appris à démêler les émotions.

Je n'avais plus de but , j'étais triste en colère . Au finale comme ses sentiments mélanger à lui.

Pourquoi etre comme qqun qui est malade , je sais prc qu'on l'aime et qu'il est très intelligent, il sait se qui affecte . Mais je suis certaine qu'au fond il ne pense pas se qu'il dit . C'est son mal-être qui ressort .

Comprendre ne veut pas dire accepter , maintenant j'arrive parfois à rester la et ignorer , qd je me sens attaquer . Et après je me rend compte que ce n'étais pas sérieux . Au début je sortais marcher , pleurer aussi .

Je me suis longtemps dis COMMENT certaine femme on pu??? Je lis encore bcp dessus. Va lire ce que les alcooliques écrives sur ce site , si tu veux .

On a de la chance , les hommes ont honte de pleurer il le transforme en colère pour ne pas avoir l'air faible , je pense que la plupart du temps c'est de la souffrance qu'il on envie de crier . De l'angoisse de l'anxiété.

On est trop proche pour être impartial ds tout ca , pour ca , que je prend de plus en plus de temps pour moi. Plus je me reconstruis plus je suis en mesure de voir les choses avec légèreté.

Lache pas x

---

### Profil supprimé - 02/09/2018 à 22h53

Bonjour Québécoise,

Je ne sais pas où tu trouves cette force!

Il n'est pas responsable de mon bonheur, je suis heureuse sans lui mais cette immaturité et le fait qu'il ne sait pas être responsable de lui

même me déprime...

Hier il est allé chez des amis sans le faire exprès il est parti avec mes clés de voiture ben pas moyen de les récupérer. Il était loin, gsm silencieux puis quand il a remarqué les appels il m'a envoyé un sms incompréhensible tellement bourré qui savait plus être compréhensible...enfin de compte j'ai eu mes clés le lendemain car il a dormi là bien sûr...

Il dit qu'il va changer pour diminuer son alcool pour passer son permis pour économiser mais c'est que du bla bla...

J'ai besoin de changement...il me perd ! J'ai un enfant à qui je dois penser j'ai besoin d'un homme sûr...Je l'aime tellement c'est si triste et je sais qu'il m'aime mais il m'enterre dans sa misère...

---

#### Québécoise - 04/09/2018 à 16h49

Bon mardi Cacole,

Ici au Québec, c'était une longue fds, hier lundi c'était férié. Donc plus de bouveries, bcp plus pour mon homme.

Je suis déçu de moi, j'ai essayé de le contrôler, de contrôler sa consommation. On est allé en campagne et d'hab. on prend chacun notre voiture. Même si, ça l'énerve. La, je suis allée avec lui, avec sa voiture, ERREUR!

Je me suis senti, triste pour lui, et en colère après. Comme toi.

j'ai bien exprimé ça. Sans que ça dérape mais il était très saoul. Donc ça sert à rien. Il m'a parlé de ses pertes de mémoire. Possible qu'il se rappelle, la moitié de la fds.

Malheureusement, les alcooliques actifs ne peuvent pas tenir leurs promesses faites à la consommation, c'est rare, je pense, je le sait pourtant.

Je me suis retrouvé coincé ds une situation, dont je ne voulais pas.

il est préférable de trs avoir la possibilité d'être indépendante au cas où la situation devient trop inconfortables. Haaalala ! Il n'y a pas eu de dispute, en fds mais je m'en veux. De ne pas m'avoir fait plus confiance et de ne pas être partie plus tôt.

Même si c'est l'homme que jm, peu importe qui ou quoi, on a pas à décider pour les autres, mais je peux aller ou je me sens en paix.

Merci pour tes réponses ça me fait du bien

---

#### Profil supprimé - 11/09/2018 à 23h40

Bonjour Québécoise,

Moi aussi ça me fait du bien de parler à quelqu'un qui me comprend.

C'est normal on y croit enfin j'y croit à tous moments que ça va s'arrêter, que tous va aller mieux et enfin vivre notre amour paisiblement mais non ça n'arrive jamais. C'est déceptions sur déceptions. En fait je l'aime mais peut on vraiment vivre ainsi ou c'est moi qui n'aie pas assez de tolérance je sais pas...

Vivre une histoire sans confiance car à force de promesses non tenues. En stress de savoir dès qu'il est hors de vue combien il va boire et dans quel état il va rentrer.

On se retrouve toujours dans des situations qu'on ne veut pas car on les a pas choisies. Je me dis parfois que je me complique la vie. Que c'est une sale maladie mais souvent sans fin...

Tu as réussi avec un long chemin à avoir ce que tu veux moi je suis perdue. Mon coeur dit de rester mais ma tête de partir. Peut on vraiment avoir un avenir avec un dépendant...

---

#### Québécoise - 12/09/2018 à 17h41

Bonjour Cacole, je n'ai pas eu ce que je voulais, j'ai changé. J'ai arrêté d'espérer de le changer.

Au début j'avais l'impression que ce serait d'accepter le manque de respect et de vivre avec qqun en qui je ne peux avoir confiance. Prc je sais que s'il boit tout peu arriver.

Une fois : en fds d'amoureux, on s'est retrouvé dans un axée-party de Mariage. Il avait louer une marina, pour le Mariage. Et à la fin de leurs party, (c'était au centre-ville d'un village) Les passant pouvaient entrée prendre un verre. Mon homme était saoul, il voulait embrasser la mariée. Il me prenait pour son "porte". Il draguait carrément la mariée. On est sortie avant qu'il se fasse casser la gueule.

Ca c'est rien.....

Tellement de fois, il m'a promis sans tenir parole.

Tu choisis d'être avec un alcoolique, tu peux t'attendre à tout, je crois.

Les meilleurs moments et les pires. J'ai eu bcp peur de le perdre, c'est fou. De perdre qqun qui me manquait autant de respect.

Maintenant, c'est différent, parfois je me fais prendre et il me déstabilise mais pas souvent.

J'ai appris à mettre mes limites, ça s'arrête qd je ne me sens pas bien en dedans.

Je lui dis mon amour mais s'il me manque de respect, je sors, je pars. Je ne répond pas qd il est en boisson. Son cerveau est pas clean. Et qd il est en manque (ça prend 72h pour un alcoolique d'être totalement Sevrer, d'après ce que j'ai lu) après clés tu un manque très dur à supporter.

J'avance tranquillement et notre relation du même coup aussi 😊 . Je me dis , si ca ne réussit pas , pour mon couple au moins je serai plus avancer pour moi-même 😊  
C'est l'heure du lunch bonne appétit  
X

---

**Québécoise - 12/09/2018 à 17h47**

Haaa oui , pour l'avenir , pour ma  
Part je vais au jour le jour maintenant , pour ce qui est dès grand projet de couple . Prc mon homme bois de plus en plus .

Je vais devoir travailler bcp sur moi ce mois-ci , on a bouker un voyage en Inde pour le mois prochain . Je sais tout peu arrivée , j'ai donc choisi des d'estimation sécuritaire , et c'est juste moi qui parle en anglais qui va devoir demander Les info partout .

Haha c'est à suivre  
X

---

**Spirit - 13/09/2018 à 13h06**

Bonjour cacole

J aurais pu écrire certaines phrases de ta lettre ! Je vis aussi cette situation. Avec un enfant de 8 ans. 21 ans de vie commune et 6 ans d'alcoolisme pour mon mari. Lui le reconnaît et à tenté plusieurs cures , psy mais ne s'y tient pas . Ça semble plus compliqué de se soigner que de vivre avec l'alcool au quotidien. Pourtant je lui dis la vie serait quand même plus agréable pour toi et pour nous . Mais il a perdu toute envie , toute volonté . Je sais que tout est lié mais à ses problèmes d'alcool s'ajoutent la dépression, le comportement bipolar, la violence verbale et psychologique. J'ai tout fait pour l'aider. Nous avons une entreprise ensemble je travaille pour 2 car il a perdu l'envie de travailler l'envie de tout d'ailleurs. Il dort. Le matin l'après midi. Il est fatigué ! Il ne fait rien mais est fatigué ! Le psy m'a expliqué que c'était une fatigue psychologique et que c'était très éprouvant. Certes. Mais alors un minimum de reconnaissance envers moi alors qui me brise au travail à la maison à l'éducation de notre fille ? Bah non il n'est jamais content. Je comprends pas . Comme je lui dis essaie au moins de garder pour toi tes réflexions parce que c'est vraiment un manque de respect. Mais je pense que pour lui ce n'est pas ça. Déjà j'ai bien réalisé , et ce n'est pas une image, qu'il vit dans son monde , il a une réalité toute relative. Je ne dirai pas qu'il ment ou quoi parce qu'il croit vraiment en ce qu'il dit, je ne pourrai pas te donner d'exemple concret ou te t'expliquer clairement mais quand il parle à sa famille ou à des gens ( je ne dis pas amis car il n'en a plus il se coupe de tout le monde ) il raconte des trucs je me dis mais à quel moment ça c'est passé ça ???!! Des fois je le reprends mais il y croit dur comme fer. C'est sa réalité. Sa vision du monde . Il oublie aussi . Beaucoup. Des fois il me dit faut faire ça appeler ça ( au travail ) je lui dis bah tu l'as fait en fait il me regarde comme si je l'avais insulté déjà et il ne se rappelle pas. Faut tjs lui répéter les choses. Alors moi qui aime sortir le week end j'ai beau lui redire tous les jours samedi soir je suis pas là je sais que le soir venu ça va être conflit parce qu'il va me dire tu m'as rien dit. Ma fille de 8 ans se rend bien compte. Elle me dit qu'il est fou. C'est vrai que ça sonne cette impression . Je dois lui expliquer que papa ne va pas très bien parce qu'il a une colère en lui et qu'il faudrait qu'il en parle avec une personne dont c'est le métier mais qu'il n'ose pas y aller . Elle me dit il a le coeur sombre comme branche dans le dessin animé des trolls ! Ça paraît mignon mais ça craint à cet âge d'avoir cette image du père je me dis.

Je lui dis tout le temps regarde ce que tu montres de toi à ta fille . Mais lui pense qu'au moins elle montre un père qui ne se laisse pas faire ( parce qu'il est toujours en train de gueuler sur tout et tout le monde ! ). Mais non tu lui montres un père désagréable jamais de bonne humeur qui ne lui donne aucune notion de bonheur. Moi je suis tout le contraire, je garde toujours la pêche, la bonne humeur, le sourire, j'ai des activités sportives en dehors du travail , j'adore voir mes amis et faire la fête et je ne bois pas une goutte d'alcool. Comment on a pu en arriver là ? Comment j'ai laissé ça s'installer sans rien voir ? Je ne saurais pas trop dire précisément quand et comment ça a commencé.

Mais je suis au bout du rouleau. Je ne sais plus quoi faire. C'est électrique entre nous parce que je réagi bcp à toutes ces provocations, ces réflexions. Le psy m'a dit de ne pas y accorder de l'importance mais C'est dur. J'ai du mal à ne rien dire et à ne pas m'emporter. Je me demande ce qu'il en penserait de savoir que je suis sur ce site pour pouvoir trouver du réconfort et cracher un peu ma haine ! Désolée pour le pavé. Ça fait du bien aussi de savoir que nous ne sommes pas seules car moi je me sens bien seule .

---

**Québécoise - 13/09/2018 à 15h01**

Bonjour Spirit ,  
Je me permet de répondre , j'espère que c'est ok .

La perte de mémoire est une des conséquences de l'alcoolisme, et apparemment sa augmente avec la consommation. Il ne l'avouera probablement pas , c'est gênant .

Le fait de travailler en double prc qu'il n'est pas en état , ca te fait bcp. Je propose sous tout réserve , je sais que c'est pas évident . Serait-il possible d'engager un employé à sa place . Qd on ne peut pas travailler, l'employeur prend ses procédures en conséquence. Ca semble rustre mais , j'ai lu que l'alcoolique doit subir les conséquences de ses actes . Pas pour le punir , prc c'est la vie . Ce que j'ai lu, c'est que de retarder le fait qu'il doit être responsable, retarde , p-e , le moment qu'il doit se prendre en mains , prc qu'il a perdu le Contrôle de sa vie .

Ca m'inspire que tu fasse du sport avec tout ca , j'étais une grande sportive suite à la fatigue , et le cao, je me suis laissée aller , et j'ai arrêter ma discipline .

Effectivement, l'alcoolisme provoque pratiquement tous Les troubles de la personnalité de façon passager . Il faut être muscler mentalement pour vivre ca dans l'intimité. Les spécialistes qui Les aides ne sont pas impliquer emotivement au quotidien et ds leur intimité.

Je suis très heureuse de partager avec vous prc c'est pas évident ! Pour ma part ca c'est énormément améliorer , j'ai fais bcp de

démarches . Au départ à cause de l'alcoolisme et par là suite pour moi . Prc au final je ne peut pas changer à sa place mais j'ai la Possibilité de travailler sur moi .

Je suis de tout cœur avec vous , mon homme n'a aucune envie de consulter , il boit énormément et de Plus en plus avec tout ce qui va avec .

X

---

**Québécoise - 13/09/2018 à 15h05**

J'ai imprimer un prospectus sur le cite qui parle de comment se positionner fasse au enfants , on a 2 ado , assez ado , oui . C'est pas évident la communication parfois . Il sont très touchés depuis des Années par l'alcool de monsieur .  
Je vous comprend x

---

**Spirit - 29/10/2018 à 22h02**

Bonsoir québécois désolée de répondre aussi tard .

Merci pour ta réponse. Alors le pb c est que nous avons une société donc il est le patron donc je ne peux pas le remplacer, je fais à sa place. De toutes façons il n'était pas très administratif c est moi qui ai toujours tout fait. Lui c'était le côté manuel maison se débrouille avec les employés. D ailleurs un d eux c est confié ils ont compris qu il était alcoolique. J ai eu très honte même si la démarche était de me montrer du soutien et me dire en gros bravo pour ce que vous faites.

Pour ce qui est de mon homme qui n est d ailleurs plus mon homme car ce n est pas lui que j ai aimé, il a trop changé, il boit il fume , cigarette et joint , et rentre le soir nous fait chier jusqu a la mort puis va dans la chambre jouer aux jeux vidéos. Super . A presque 40 ans . Wahou quelle vie !

---