

## SOUTIEN

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 28/11/2018 à 15h14

Bonjour à tous et toutes

je me lance à écrire après plusieurs passages sur le forum à lire vos histoires.

je ne sais pas vraiment par où commencer, rien de bien banal, mon conjoint boit et il peut parfois se montrer violent, en paroles et en gestes.

Nous sommes ensemble depuis 3 ans et avons un enfant. Quand je l'ai connu, nous sortions beaucoup, au bar très régulièrement il faut avouer. Je n'y prêtai pas attention car cela me permettait aussi de me vider la tête. Notre situation était compliquée et passer du temps avec lui en extérieur me permettait d'être vraiment avec lui.

on a eu énormément de hauts et de bas. j'ai beaucoup pleuré pour lui mais j'ai toujours fait face aux différentes épreuves car j'ai vu en lui quelqu'un de fort et de bon.

Sauf que les choses ont empiré. il y a les premiers coups pour des choses débilés, des clefs de voiture que je ne voulais pas lui donner. des colères, des disputes sans raison. toujours liées à l'alcool. je l'ai vu dans des états inimaginables et il ne me croit pas quand je lui dis qu'il tanguait ou bégayait. il ne prend pas conscience de sa violence verbale surtout.

nous avons eu le droit à plusieurs visites de gendarmes pour calmer les choses. du moment qu'on en vivait pas ensemble, il partait et ça en restait là, maintenant nous sommes sous le même toit et je vis avec la peur au ventre.

il a commencé à sortir très régulièrement au bar, boire "2 bières" qu'il soit en moto ou en voiture. et moi j'étais bloqué à la maison enceinte. quand je commençais à raler et bien il s'emportait, à casser des meubles, murs, frapper le chien ou me mettre des "petites claques". j'ai failli faire une fausse couche à cause de cela et même cela ne l'a pas fait réagir. même me voir tomber et me cogner la tête n'a eu aucun effet. il répète sans cesse que je stresse pour rien et que je suis une petite nature.

au jour d'aujourd'hui je suis prise entre 2 feux. je l'ai quitté plusieurs fois en emmenant notre enfant avec moi. les gendarmes sont venus pour que je puisse partir sereine et il y a quelques jours j'ai pris les devants car j'ai pris peur et suis partie avant qu'il ne rentre.

en fait j'ai tellement la peur au ventre que le soir au travail je regarde l'heure toutes les 10min, me demandant ce qu'il fait, s'il va encore boire avec ses collègues et oublier le petit ou bien s'il va aller le chercher mais dans quel état... tout le trajet pour rentrer chez moi j'ai la nausée, les mains qui tremblent, une vraie peur viscérale...

quand je suis à la maison, je le jauge, j'essaie d'anticiper, marcher sur des oeufs en calculant mes mots et mes gestes pour éviter une colère s'il a bu et surtout si tel est le cas je dis oui à tout...

j'en suis arrivée à un point où je ne suis jamais en réserve sur la voiture au cas où je doive partir, j'ai toujours mes clefs sur moi et je réfléchis à quoi prévoir au plus vite... je m'en veux tellement de ressentir cela.. rien que d'écrire tout cela je tremble comme une feuille.

De son côté, il dit avoir compris du fait d'être partie. il m'a dit il y a 15 jours être venu sur ce site et discuter avec des personnes comme lui pour l'aider. il devait arrêter. Cela fait au moins 3 fois qu'il me le promet mais toujours rien. Lundi il m'a dit qu'il ne boirait plus en journée, seulement à la maison, sans excès.

moi je ne bois plus, je ne supporte même plus l'odeur de l'alcool. Je le sens sur lui quand il a pris quelque chose et surtout je prends conscience de tous ses mensonges. depuis 3 ans il me ment. que ce soit pour cela ou autre chose, il a des réponses toute faites, toujours les mêmes, ça se sent quand on ment;

clairement je veux croire en lui car je l'aime mais comment faire confiance ou retrouver confiance quand on constate les mensonges. J'en suis devenue parano donc oui je lui pose tout un tas de questions, je le remet en faute tout le temps, je l'incrimine et je le juge certainement car je ne tolère plus aucun écart. nous mettre en danger notre fils et moi me rend dingue. et il n'a pas l'air de comprendre la gravité des choses.

je suis malheureuse de vivre ainsi car on pourrait avoir une vie parfaite et épanouie, seulement il y a cette ombre au tableau. j'angoisse tout le temps en imaginant que ça va recommencer et forcément je ne suis pas sereine. je me tue à la tâche pour tout faire à la maison et qu'il n'ait pas de raison de péter les plombs mais il y a toujours quelque chose alors je le vis mal, je me renferme. Il ne me reproche rien mais je ne supporte plus ses excès ni ses sautes d'humeur car je ne sais pas comment réagir. je suis d'un naturel très sanguin et avec lui je me tais, je ne dis plus rien de peur de subir ensuite. sauf quand je n'en peux plus et craque, forcément je cogite et n'arrive pas à me calmer donc je fuis par peur. S'il est éméché et que je lui rentre dans le lard je sais que ça va être la cata même s'il me dit le contraire maintenant.

il n'est jamais raisonnable, il ment sur les quantités ou les alcools, bières ou alcool fort il ne dit jamais vraiment ce qu'il prend et tant qu'il parle pour lui il n'est pas cramé... je l'ai vu tanguer dans les escaliers avec notre fils dans les bras.. me traitant de grosse p... et 5 min après me regarder droit dans les yeux et dire que non il n'a jamais dit ça...

comment faites vous pour tenir ?

comment faire pour lui ouvrir les yeux réellement sur mon ressenti sans le brusquer. nous n'arrivons plus à communiquer et on s'enferme dans cette spirale de tristesse et souffrance..

et surtout comment me raisonner moi ? si je stresse moins cela devrait aider je pense.

merci en tout cas de m'avoir lu ^^