FORUMS POUR L'ENTOURAGE

CULPABILITÉ

Par Mamita Posté le 11/06/2023 à 10h22

Bonjour,
Mon mari est un alcoolique et se met souvent dans des états minables devant moi et nos enfants (ados et jeunes adultes). Par contre, lorsqu'il est sobre, c'est une personne agréable mais qui ne s'excuse jamais de ces mauvais comportements ou de ses paroles et nous culpabilise en disant que nous sommes la cause de son alcoolisme.
A force d'entendre ça, le poids de ses accusations est lourd à porter et pèse sur mon moral. D'autant plus que je porte déjà la honte et la culpabilité de faire vivre cela à mes enfants depuis des années déjà.
Je trouve le courage ce jour d'écrire car j'ai trop honte d'en parler autour de moi. Je me sens impuissante face à la situation.
Si vous avez ressentit aussi ce sentiment de culpabilité, faites moi savoir quelle porte de sortit vous avez trouvé s'il y en a une pour se sentir mieux au quotidien et pour avoir encore la force d'avancer. Merci

7 RÉPONSES

Flo_kc - 12/06/2023 à 10h39

Bonjour,
Je n'ai hélas pas de solution à vous apporter, mais, ayant moi même un papa alcoolique, vous n'avez pas à culpabiliser.
J'ai, au contraire, une profonde admiration pour ma maman qui porte tout cela sur ses épaules depuis tant d'année, a essayer d'aider mon père du mieux qu'elle peu, à ce battre pour nous protéger psychologiquement de tout l'impact que cet alcoolisme puisse avoir.
Il n'y a pas de honte à avoir. C'est une horrible maladie et vous n'en êtes aucunement responsable.
Vous vivez déjà avec le poids de cette maladie, ne vous rajoutez pas le poids de la honte et de la culpabilité. Au contraire, au vue de vos inquiétudes, vos enfants on une chance folle de vous avoir.
Je n'ai pas de solution, mais je vous envoi tout mon soutien.

Bleuet - 12/06/2023 à 12h13

Bonjour,

Je comprends votre situation car je vis la même. Nous avons deux jeunes enfants qui j'espère pour le moment ne s'aperçoivent pas réellement de ce qui se passe. Leur père consomme du cannabis tous les jours également . À côté de ça , il gère très bien sa société mais il ne gère pas du tout sa vie de famille . Il me reproche sa consommation d'alcool et de cannabis, il fume et boit à cause de moi selon lui . J'en viens à culpabiliser et à me demander ce que j'ai pu faire pour qu'il en arrive là . Il devient agressif verbalement avec moi et les enfants lorsqu'il a beaucoup bu et me reproche pleins de choses . Il prend le volant en ayant bu et si je n'insistais pas pour prendre le volant il le prendrait même avec les enfants dans la voiture (dans ces cas le je prends d'ailleurs pleins de réflexions lorsque je prends le volant). Il ne réalise pas du tout son état et est en plein déni mais il peut mettre mes enfants en danger si je ne suis pas là . Je ne sais plus si je dois continuer à essayer de l'aider ou si je dois partir . Puisque tout est de ma faute , je me dis parfois qu'il irait mieux sans moi . Je ne sais lus quoi faire .

Force2Courage - 12/06/2023 à 14h37

Bonjour Mamita et bonjour Bleuet,
Je lis vos messages et je me retrouve un an en arrière à souffrir de la culpabilité quand il disait que tout était de ma faute, et qu'il lui fallait au moins ça pour me supporter.
Les couples comme les notres fonctionnent sur le principe de la dépendance/co-dépendance. Nous sommes émotionnellement fusionnés avec nos conjoints. La frontière entre ce que nous sommes et ce qu'ils sont est extrêmement floue. Vos conjoints procèdent à un phénomène de transfert envers vous. C'est l'effet miroir. Les ressentiments qu'ils devraient avoir envers eux-même sont retournés envers vous (en toute bonne foi, ce n'est pas un effet de manipulation de leur part, mais un transfert inconscient du fait de leur faiblesse émotionnelle). Ils sont en profonde souffrance et ils savent qu'ils devraient avoir honte de ce qu'ils font et de leur comportement. Leur souffrance est tellement grande qu'ils ne peuvent en plus gérer la douleur de leur honte. De plus, ils se reposent très fortement sur nous, sur notre force. Ils développent une sorte de "jalousie" envers nous pour notre aptitude à tenir bon et à ne pas nous effondrer comme eux le font. Comme ils nous considèrent comme "forte" ils estiment que nous devrions avoir la solution magique pour les sortir de là et atténuer leur souffrance. Ils remettent leurs espoirs en nous et nous en veulent de ne pas prendre en charge leur souffrance, alors que justement leur alcool empêche de les sortir de là.
Je n'ai aucune solution pour casser ce transfert. Mais en revanche, vous ne tiendrai pas plus longtemps si vous ne comprenez pas le mécanisme. Sa haine, sa colère, son mépris, tous ses reproches, ses paroles blessantes, etc..., ne sont pas destinées à vous mais bien à lui. Vous n'avez rien à vous reprocher. Vous n'avez pas de culpabilité à avoir. Vous n'êtes que le témoin de sa tentative d'alléger sa souffrance en vous la faisant porter à vous qui êtes plus forte. Son autodestruction est reportée totalement envers vous. Au final, ça ne l'apaise pas donc il continuera jusqu'à avoir briser vos dernières forces.
Quand on comprend le phénomène de transfert, notre culpabilité s'apaise, les attaques verbales perdent alors leur caractère mortel,comme si le coup ne nous atteignait pas. Par contre la fatigue demeure, le stress, la douleur de le voir souffrir et faire les mauvais

choix en permanence...
Bon courage à vous!

Bleuet - 12/06/2023 à 23h09

Bonsoir Force2courage,

Je vous remercie pour votre récit. Cela me fait du bien de lire que je ne suis peut-être pas responsable de ses addictions . A force d'entendre le contraire, on finit par le croire . Quand vous dites que vous vous revoyez 1 an en arrière , cela veut dire que la situation a évolué pour vous ? Je ne veux pas paraître indiscrète mais est-ce que cela s'est arrangé de votre côté ? Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider ? Merci

---

Force2Courage - 13/06/2023 à 15h11

Bonjour,
Non la situation de mon mari ou de mon couple n'a pas changé, mais en revanche moi j'ai radicalement changé. J'ai fait une grosse dépression nerveuse, j'ai perdu le lien avec moi-même au fur et à mesure de son addiction jusqu'à oublier qui j'étais. Ces paroles méprisantes et sa violence verbale m'ont brisé comme je ne pensais pas possible. Et j'en étais arrivée à croire que j'étais une moins que rien, et que j'étais responsable. Il se trouve qu'en 2021-2022, il n'a rien trouvé de mieux que d'utiliser mes pires blessures pour tenter de me faire souffrir (mon désir d'enfant, mes fausses couches qu'il a complètement oublié, alors qu'il faisait preuve d'empathie pour une de ses copines dont il est amoureux...). J'ai touché le fond et ses paroles étaient tellement en décalage par rapport à ce que je ressentais que j'ai réalisé qu'il devait y avoir un problème. Donc voilà, un an de suivi thérapeutique, psychiatre, puis psychologue, antidépresseurs. Et j'ai remis mon âme en cohérence avec mes sentiments, je me suis réalignée avec moi-même. J'ai appris à faire la paix avec moi-même, à me respecter moi-même puisque lui ne le fera pas...
Je ne dis pas que tout s'est arrangé, mais ses attaques ne me touchent plus, je suis même choquée en prenant conscience de ses méthodes... C'est comme si je pouvais voir les choses d'un regard extérieur.
Je me sens mieux, j'ai repris une vie équilibrée où je vais voir mes amies même s'il m'accuse de les préférer plus que lui, de le laisser seul, d'être égoïste, de vouloir trouver un autre homme... J'ai appris aussi à parler de mes problèmes à mes amis plutôt que de tout cacher par honte.
Je vais me promener toute seule, si j'ai pas envie de faire le ménage parce que j'ai bossé dur toute la semaine ben ça ne regarde que moi, et s'il est pas content il a qu'à faire le ménage tout seul.
Le seul point qui reste sensible est l'éducation de notre fille, où j'ai l'impression qu'il cherche à m'atteindre en s'en prenant à elle, il sait que je vais réagir pour la défendre. Mais c'est peut être là qu'il signera l'arrêt de notre couple. Je réalise que ma fille a évolué en même temps que moi, en comprenant que les agressions verbales de son père sont infondées.
Pour conclure : votre question "Qu'est ce que je peux faire pour l'aider?" n'a pas de sens dans ce genre de situation. Vous devez vous posez la question "Comment puis-je m'aider moi-même?"
Apprenez à être douce et indulgente envers vous-même, vous n'êtes certainement pas parfaite, qui l'est?, mais vous êtes une personne bien qui mérite d'être respectée!
Bon courage sur ce long chemin

Bleuet - 03/07/2023 à 00h17

Bonjour Force2Courage, je vous remercie d'avoir partagée votre vécu et merci pour vos conseils . Je vous souhaite également bon courage et j'espère que tout ira bien pour vous et votre fille.

EmelineP - 06/02/2024 à 02h04

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souvienne, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond malêtre que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de vote existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.