FORUMS POUR L'ENTOURAGE

SOUTIEN ET AIDE

Par kat41 Posté le 15/02/2024 à 12h21

Bonjour,

Je suis avec mon mari depuis 16 ans, au début il ne buvait que lors de soirée et quelques fois la semaine.
Suite à de nouvelle rencontre avec des personnes qui buvait trop, il s'est mis à boire un peu tous les jours.
Depuis le décès dune personne qu'il considérait comme sa mère c'est la décente au enfer, il est complétement ivre le midi et remet ça le soir.
Il ne boit pas tout seul mais fait en sorte d'aller chez ses pseudos amis qui sont eux aussi alcoolique. bien entendu quand il rentre en conduisant il est infâme.
Il cherche la merde pour la moindre chose comme un verre pas rangé dans le lave vaisselle qui l'a lui même laissé sur la table, le repas pas fait ou pas bon, le ménage. tout ça pour me rabaisser.
Je suis arrivée à point ou je n'en peux plus, il ne reconnait absolument pas son alcoolisme. j'ai de la peine pour ma fille de 12 ans qui hésite à inviter des copines parce que son père boit, mais pourtant je l'aime encore.
Il n'est ouvert à aucune discussion puisqu'il est dans le déni complet et la plupart du temps il ne se souvient même pas de ce qu'il a dit ou fait la veille

J'en suis rendu à point que je ne sais plus quoi faire.

2 RÉPONSES

Force2Courage - 16/02/2024 à 17h46

Bonjour Kat,

Tout d'abord, bravo pour avoir exposé votre problème ici, c'est une très bonne chose, et vous trouverez ici un lieu de parole libre, un exutoire à votre frustration, et peut être pas de solutions, mais au moins des échange d'expérience, des pistes de réflexion, etc... Il est VITAL de ne pas rester seule et de pouvoir parler.

Tous les alcooliques ne se ressemblent pas, mais sur ce site on découvre qu'il y a chez certains d'entre eux des schémas types, des comportements récurrents. Mon époux présente des similitudes avec le votre : le transfert de colère et de culpabilité.

Votre mari est en déni. Il ne peut pas avouer qu'il a un problème, il ne peut pas le concevoir. Donc le problème vient forcément de l'extérieur, donc de vous. Quand il rentre saoul, il voit bien votre attitude, sans doute votre colère qu'elle soit exprimée ou non, il la ressent. Il se sent donc coupable, puis il se dit que vous faites en sorte qu'il se sente coupable, il refuse cette culpabilité et retourne la colère et la culpabilité contre vous. Mon mari de mon côté en est arrivé à dire à tous ses proche que je suis une pervers narcissique qui le manipule pour qu'il se sente coupable. C'est de ma faute s'il a tout détruit dans la maison, parce que je l'ai manipulé pour le mettre en colère... Mais son alcool n'y est strictement pour rien, ôh SAINT ALCOOL!!!!

Voilà ce que j'en tire de mon expérience :
- tant que le déni est là, la situation ne fera que s'empirer. Votre colère va augmenter, et donc ses attaques vont être de plus en plus forte. Pour l'instant c'est un verre pas à sa place, à l'avenir ce sera votre personne - ce que vous êtes, vos traits de caractère- qui sera accusée. Ce sera de votre faute, parce qu'il faut bien que la faute soit portée par quelqu'un, et que ça ne peut pas être lui... Il s'agit de violence psychologique grave, et il est très difficile d'y faire face. Il risque de vous détruire psychologiquement.
- il est important de libérer la parole, et de confronter ce que vous vivez à la maison à un regard extérieur. On se retrouve perdu, et d'une manière ou d'une autre, on se remet en cause, on s'habitue à l'inacceptable, on ne sait plus où sont les limites. Moi je me suis sentie devenir folle (et d'ailleurs lui me disait que je l'étais) car ce qu'il me disait être normal ou vrai me paraissait monstrueux et mensonger. Il m'a dit qu'il pensait que je suis autiste car selon lui je ne suis pas capable de faire face "normalement" à mes émotions. Poussée à bout, mes amis m'ont trouvée en jour en très grande détresse psychologique, et m'ont poussée à parler. Et là, ils étaient tous sidérés (et encore j'ai gardé certaines choses trop honteuses pour moi...). Ils m'ont dit comment ils auraient réagi eux, comment ils voyaient les choses, et m'ont assuré que je n'étais pas folle, que mes réactions étaient tout à fait normales et proportionnées aux attaques, voire même selon eux pas assez fortes. Il ne cessent de me dire que je suis trop gentille et que peu importe ses chantages au suicide, je devrait le foutre à la porte méchamment. Le fait de libérer la parole m'a permis également de générer des solutions de repli en cas d'urgence. Pour l'instant, je n'ai fait qu'affleurer la violence physique, mais je sais que le danger est là, prêt à bondir comme un diable dans sa boite.
-enfin, il faut savoir écouter son corps et son esprit. Cette situation vous épuise psychologiquement, et aura des répercussions physiques. Il faut savoir se ménager du temps pour soi, des promenades, des soirées entre amis, des week end en famille. On ne peut pas vivre en permanence sur le qui-vive et dans la peur. L'angoisse vous étouffera. Il faut prendre des respirations de temps en temps.

Ils sont docteur Jekill et Mister Hyde. On ne sait jamais à qui on a affaire. On peut apprendre à casser les mécanisme de transfert, on peut apprendre à se détacher, ou on peut jeter l'éponge et partir. Il faut comprendre que le fameux DECLIC qu'on attend tous, il ne peut pas venir de vous, il doit venir de lui. et tant qu'il y a déni, il n'y a pas de déclic.

Je vous souhaite bon courage, vous n'êtes pas seule. Vous êtes une belle personne, qui mérite le bonheur et vous n'êtes en rien responsable de ce qui se passe pour lui.

---

kat41 - 17/02/2024 à 11h06

Bonjour,

Merci beaucoup pour votre message ça fait un bien fou de savoir que l'on est pas seul dans cette situation, que d'autres personnes comprennent ce que nous vivons au quotidien.
Hier encore je rentre du travail à 16h30 et il est déjà couché avec dans la chambre une odeur d'alcool à plein nez.
J'envisage de plus en plus à partir, j'en n'ai même parler à ma fille. Mais je n'ai nil part a ller en replis et de trouver un logement risque d'être compliqué, une fois qui sera au courant il risque de me mettre dehors vu que c'est sa maison. Je me dis aussi qu'une fois partie il aura droit forcément à des jours de garde et la savoir toute seule avec lui me fais peur. Pas pour la violence parce que ce n'est pas le cas quand il boit mais le fait qu'il la laisse toute seule pour aller boire. Je le vois bien le.mercredi midi il ne lui prépare rien à manger hormis une boîte de ravioli.
Chaque histoire est unique mais nous avons quand même beaucoup de similitudes quand même.
Merci beaucoup pour votre message.