FORUMS POUR L'ENTOURAGE

L'ALCOOL A DÉTRUIT VOTRE COUPLE

Par Celinette2003 Posté le 01/04/2024 à 00h27

Bonjour,
Y a t'il des personnes qui se sont séparées de leur conjoint alcoolique ?
Je suis avec quelqu'un depuis 6 ans que j'ai toujours connu avec un problème d'alcool. Au début j'ai fermé les yeux sur son problème car il était attentionné. Mais rapidement, je passais mes soirées seule car lui dormait sur le coin de la table ou bien il était infecte avec moi, des reproches, il cherchait des histoires pour me faire culpabiliser. Aujourd'hui je n'en peux plus de cette vie, je ne suis plus heureuse, sa priorité a toujours été l'alcool et même s'il est suivi depuis 5 mois il continue de boire.
Je pense que je serai mieux seule, c'est devenu trop lourd à supporter pour moi, son comportement et son addiction ont tué notre couple.
Merci pour vos témoignages.

1 RÉPONSE

RougeGorgeBzh - 03/04/2024 à 16h01

Bonjour,

Je me suis récemment séparée (il y a deux mois et demi) de mon compagnon alcoolique, après des années à supporter son addiction, à le soutenir et à l'aimer malgré ça.

Ce qui m'a aidée c'est d'écrire à chaque crise sur comment je me sentais (émotions, sensations physiques), identifier mes besoins (envie de fuir, besoin de sécurité etc.), écrire ce qu'il avait fait ou dit. Pour me souvenir.
C'est des cycles, on traverse la crise et ensuite viennent les excuses, les promesses, les tentatives d'amélioration... jusqu'à la crise suivante. Et à chaque fois j'ai espéré.

Pour briser ce cycle, j'ai écris pour réussir enfin à m'écouter moi-même et m'aider à décider de partir, me choisir moi.
Je suis aussi allée au CMP de là où je vis, parler avec des professionnels qui m'ont permis de déculpabiliser car je culpabilisais de me choisir moi et de "l'abandonner".

Et bien sûr il y a les amies (j'écris au féminin car c'était toutes ses amies femmes) qui ont été un vrai soutien. En parler à son entourage c'est essentiel.

J'espère que mon témoignage vous aidera.
Vous ne pouvez pas changer cette personne. Elle doit prendre soin d'elle-même pour elle-même. Tout comme vous.
Votre sécurité et votre bien-être sont prioritaires.