FORUMS POUR L'ENTOURAGE

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ALCOOLISME ?

Par Emotion67 Posté le 03/04/2024 à 07h22

Bonjour,

Ma question est sûrement idiote. J'imagine que des millions de choses peuvent provoquer une addiction. C'est peut-être pour me rassurer. J'en ai marre d'entendre que l'état de mon conjoint s'est agravé à cause de moi. J'ai sûrement eu des mauvaises réponses, des mauvaises réactions face à son alcoolisme. Mais j'ai le sentiment d'avoir fait mon maximum pour lui apporter une vie stable et sereine, alors ça me blesse quand lui et ses parents disent ça.

J'avais une vie tranquille avant qu'on se rencontre. Et même s'il m'a apportée beaucoup de belles choses, il a aussi fichu une sacrée zizanie avec ses blessures personnelles. Il refuse toujours de l'admettre. C'est toujours la faute d'une tierce personne, ou d'un facteur extérieur.

C'est étrange, tout ce qui lui fait du bien il le rejette : le bon job il le quitte. Les bons potes il les évite. La nana stable il lui fait du mal. Les bons conseils il les balaie d'une main. Et à l'inverse il écoute les conseils de personnes toxiques. Il reste "ami" avec des gens qui lui ont fait du mal, causé du tort. A croire qu'il aime être maltraité. Je ne sais plus comment m'y prendre.

Depuis quelques temps on vit séparément, donc je ne suis plus là pour essayer de le raisonner. Son état s'est empiré. Il est en roue libre. Il boit de plus en plus. Il a quitté son job sur un coup de tête. Est-ce que ça aussi c'est de ma faute ? Est-ce que ce n'est pas un peu facile d'accuser les autres ?

Hier soir j'ai reçu 8 appels et des centaines de sms. Je savais qu'il avait bu, donc je ne rentrais pas dans son jeu. Mais du coup il y allait toujours plus fort, jusqu'à me faire un chantage au suicide. Ça c'était la première fois, il l'avait encore jamais fait.
Pourtant si on suit sa logique, il devrait être heureux d'être tout seul maintenant, vu que soit disant j'étais la cause de tous ses malheurs. Non ?

C'est quoi qui peut provoquer un tel mal-être d'après vous ? La société d'aujourd'hui fait peur, ça je le comprends. Je sais aussi qu'il a un rapport très compliqué avec sa famille au sens large. De nombreuses blessures familiales.

Est-ce que vous avez compris, vous, pourquoi vous êtes devenu accroc à une substance, ou pourquoi l'un de vos proches est devenu addict ?

Est-ce qu'on peut vraiment guérir de ça ?

6 RÉPONSES

Clementine - 25/04/2024 à 20h55

Bonjour Emotion67,

Je sais que chaque situation est unique et complexe, mais ce qui est sûr c'est que ta question n'est pas du tout stupide. Je me demande régulièrement si je fais la bonne chose, si j'ai la bonne réaction face à la situation. Je me demande souvent si je pourrais faire mieux ou comment seraient les choses si j'avais réagi autrement...

Il est facile de rejeter la faute sur les autres et sur les circonstances plutôt que de devoir porter le fardeau et les responsabilités qu'entrainent l'alcoolisme. Mon mari n'accepte pas l'idée qui est addict à l'alcool. On parle très souvent de réduire la quantité consommée, mais ça ne fait qu'augmenter avec le temps. Il rejette beaucoup la faute sur les problèmes qui nous entourent, comme si on était impuissants et qu'on ne peut que subir. Il sait qu'il boit trop, mais il est très susceptible quand j'évoque l'idée de l'addiction. C'est comme une honte vraiment profonde qui fait qu'il ne peut pas accepter l'idée.

J'ai remarqué que l'addiction devient au fil du temps plus forte que la raison. Sa volonté de diminuer sa consommation est très forte, mais aussitôt qu'il entre en phase de «sevrage» (après 2 jours en moyenne), il trouve toutes sortes d'excuses et de raison pour boire. Et pour lui ces raisons sont tout à fait valides. C'est comme si le «craving» de l'alcool était tellement fort qu'il modifie même sa façon de penser et le prive de son bon jugement.

Pour en revenir à ta situation, ce que j'aimerais te dire dire c'est qu'il ne faut pas que tu prenne la faute sur toi. L'alcoolisme de ton conjoint est dû à tellement de facteurs. L'important c'est juste que tu saches que tu as fait de ton mieux. On est juste des êtres humains, on apprend et on fait de notre mieux. Il ne faut surtout pas s'oublier dans ce genre de situation.
Je ne sais pas si tu es toujours en contact avec lui, mais si son entourage et lui-même sont toxiques pour toi fais attention de ne pas te laisser tirer vers le bas. Fais attention à toi en premier. ☺

Emotion67 - 26/04/2024 à 10h49

Merci Clémentine

On est toujours en contact, mais malgré l'éloignement sa consommation ne s'arrange pas. Preuve s'il en fallait que je ne suis pas vraiment la cause, enfin j'espère !

Avec le recul j'ai vraiment pris conscience que l'éloignement était la meilleure solution pour moi. Je dis bien pour moi, parce que pour lui finalement, ça n'a rien changé. Seul et livré à lui-même il n'arrive pas à se maîtriser. Un jour ça va, le lendemain c'est la débauche. A présent j'ai même des chantages au suicide, ce qu'il ne faisait pas avant.
Ensuite il se sent mal et demande pardon. La seule chose qui va vraiment l'empêcher de boire c'est quand il n'a plus de sous.

Je me sens lâche de faire maisons séparées, j'ai vraiment l'impression de l'abandonner. Mais j'en pouvais plus, ça avait pris trop de proportions.

Aujourd'hui si je peux me permettre un conseil, c'est que je recommande vraiment aux conjoints de personnes dépendantes de vivre séparément. SURTOUT s'il y a des enfants au milieu. Ou alors d'avoir un refuge dans lequel se ressourcer dès que possible, et le temps qu'il faut.
En fait tant qu'on est là auprès d'eux, on pense les aider mais ça marche pas comme ça. C'est un engrenage, nous on développe une psychose, et eux en profitent pour nous accuser de les pousser à boire à cause de nos reproches.

J'ai choisi de faire l'autruche. Je sais mais je ne dis presque plus rien. Désormais il me suffit d'éteindre mon téléphone le temps que la crise passe. Ça me fait mal pour lui mais j'ai compris que je ne pourrais jamais l'aider tant qu'il n'aura pas réellement décidé de s'en sortir.
Au moins, dans ce cas de figure, il se rend compte par lui-même de son comportement, de ses propos extrêmes et il se sent honteux sans que j'ai besoin de le lui dire.

Mes propos peuvent paraître durs mais j'ai failli tout perdre à cause de son déni et de mon entêtement à vouloir l'aider. Un ami m'avait prévenu, j'ai refusé de l'écouter. Il n'y a pas longtemps je lui ai présenté mes excuses, en admettant qu'il avait raison et que j'aurais gagné du temps, et de l'argent, si je l'avais écouté.

Alors même si à côté de ça j'ai aussi vécu de très beaux moments, j'espère que ma mauvaise expérience pourra aider certains. Et je prie chaque jour pour qu'enfin il ait le déclic que j'attends depuis tant d'années

---

Balou2006 - 29/04/2024 à 00h24

Bonsoir emotion67,
Je te trouve très courageuse d être partie moi je n y arrive pas...mon mari est alcoolique depuis plus d une dizaine années il a fait plusieurs cures mais toujours retour à la case départ.
Je commence à saturer , toujours des promesses qu il ne tient jamais.. et moi idiote que je suis j y crois à chaque fois je me dis qu il va y arriver. J aimerais tant être libre, ne plus appréhender le soir quand je rentre du travail savoir dans quel état il va être...j ai l impression qu il m etouffe parfois et que je me renferme sur moi même. Je n en parle à personne j ai honte pourtant ce n est pas de ma faute mais c est plus fort que moi.

Emotion67 - 29/04/2024 à 21h22

Bonsoir Baloo2006,

Oh non je ne suis pas courageuse. Si je l'avais été, je me serais épargnée bien des ennuis.
Le problème des promesses c'est que la volonté ne suffit pas. J'ai toujours pensé qu'il y avait une raison derrière ça, y'a forcément un mal-être, une blessure ou quelque chose qui les rend vulnérables à ce point. J'ai toujours cru que si mon conjoint réglait ce mal, ça réglerait aussi sa dépendance. Mais je ne le saurais jamais car il refuse d'aller chez le psy. Ou alors il y va de façon superficielle : tout va bien dans sa vie, j'exagère sa consommation, et puis il abandonne.

En plus y'a une substance dans l'alcool, comme dans les cigarettes, qui rendent dépendants. Et je parle même pas des commerçants qui placent les bouteilles de whisky d'1 litre en promo dès l'entrée du magasin...

Comment tu veux qu'ils arrivent à tenir leur promesse avec une telle tentation ? C'est comme si le système tout entier les incitait à boire. Rien n'est fait pour aider les dépendants.
Je lisais une interview d'une ancienne alcoolique à ce sujet hier justement. Dans son livre elle va plus loin, elle parle carrément de lobbying de l'alcool.

J'ai toujours l'angoisse quand mon compagnon va au supermarché tout seul, parce que très souvent il achète ne serait-ce qu'une petite bouteille de whisky en cachette. C'est facile, ça rentre dans la poche. Est-ce que ton mari aussi cache des bouteilles dans la maison ? Si tu savais tout ce que j'ai retrouvé... et à des endroits insolites. C'est assez drôle quand on y pense, ils peuvent faire preuve de beaucoup de créativité quand il s'agit de planquer l'alcool.

Du coup pour nous tout devient un stress, même faire les courses. Et si on se séparait véritablement de nos conjoints, est-ce qu'on arriverait à nouveau à faire confiance à un autre après tout ce qu'on a vécu ?

N'aies pas honte, t'as rien fait de mal. En plus c'est très courant comme addiction malheureusement. Parfois c'est dur d'en parler à des proches, mais peut-être que tu peux trouver ne serait-ce que 1 personne pas trop impliquée avec qui ça serait plus facile de discuter ?

Quand ça va trop loin et que tu n'en peux plus, est-ce que tu aurais la possibilité de te réfugier chez une personne proche pour souffler un peu ? Si j'avais une maison plus grande je ferais ça : j'aménagerais un coin cosy et je dirais à toutes les femmes de mon entourage qu'elles pourraient venir s'y réfugier dès que nécessaire, si leur mari est violent ou sous l'emprise de l'alcool.

eughju - 30/04/2024 à 10h34

Bonjour @Emotion67,

Je vous lis avec attention et je partage le discours des autres : je vous envie d'avoir réussi à partir.
J'ai déjà témoigné de mon histoire dans un fil de discussion que j'ai créé "MON CONJOINT EST ALCOOLIQUE DEPUIS 20 ANS ET IL N'A QUE 35 ANS".

J'ai passé le week-end chez mes parents, je suis revenue hier à mon domicile et dès l'arrivée j'étais sur les nerfs. Ma maison sentait l'urine (parce qu'évidemment il a dû picoler comme un trou, malheureux que nous soyons partis depuis jeudi avec notre fille). Le canapé, le lit... Une horreur !

Je n'en peux plus. Hier soir il est venu se coucher et il a tenté une approche. Sauf que je n'ai absolument PAS envie de faire quoi que ce soit avec lui. Rien qu'il me touche je sursaute. Au fond de moi je sais que je ne vais pas rester, car je n'en peux plus et je continu à tirer sur la corde (alors que ma famille m'a dit de ne pas y retourner).

Je veux partir, j'ai l'envie de partir. Mais pourquoi je n'y arrive pas ? Tout simplement que je n'ai pas envie que ma fille de 2 ans et demi soit en garde alternée. Je SAIS qu'il n'est pas capable d'assumer sa fille quand je ne suis pas là, alors juste l'idée de lui laisser ne serait-ce qu'un week-end sur deux me rend hystérique...

Je n'en peux plus de l'alcool, je n'en peux plus de l'odeur du pastis, de l'urine sur ma litérie, de cette ambiance, de ce déni permanent de sa part et évidemment de tout ce qui s'en suit : violences verbales etc...

En tout cas, nous ne sommes pas seules. Mais ce n'est pas la normalité !!! Courage à toutes.

Balou2006 - 01/05/2024 à 13h21

Bonjour,
L alcoolisme est une maladie , la volonté ne suffit pas il faut se faire soigner. Et tant que mon mari ne l admettra pas il ne s en sortira jamais.
Moi aussi il cache des flash de vodka dans la maison dans la voiture. Il l a boit pure....avec la vodka il n y a pas d odeur d alcool mais vu son attitude et comportement je sais tout de suite qu il a bu il devient une autre personne il est agressif, arrogant , excite
Cette semaine il est en arrêt de travail du coup c est pire. En plus il joue à des jeux d argent financièrement c est compliqué. Je ne vois pas comment me sortir de cet engrenage comment partir je ne peux pas louer un autre appartement. J ai l impression de travailler pour payer ses addictions. Je ne profite de rien.
Nous ne sommes pas seules dans ce cas mais nous n'avons pas mérité ça !