FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BILAN APRÈS PRESQUE 1 AN DE RUPTURE.

Par Azalea Posté le 31/01/2020 à 09h59

Bonjour à tous et toutes.

Voilà presque 1 an que j'ai quitté mon ex.

Rupture en mauvais terme très mauvais terme, il avait mis du monde sur mon dos afin d'être la victime, m'a balancé des horreurs et... Ça m'avait montrée que je faisais bien d'avoir mis un terme à tout ça.

Pour résumé en vitesse :

Une relation inutile de 2 ans et presque 3 mois, qui au début était magnifique, même s'il montrait des signes de mal-être significatifs... Et que quand je l'ai connu il était abstinent, sous médicaments et suivi psy.

En vérité, à nos sorties il buvait juste son café, puis à laissé tombé son psy et ses médicaments, pensant naïvement qu'il pouvait géré ! Il rebut doucement de l'alcool... Et le résultat, il buvait de plus belle au bout de nos 3 ou 4 mois de relation.

Il ressassait sans cesse son passé en boucle, j'ai voulu le quitté à nos 10 mois de relation sans succès, j'ai appris après 1 an de relation que son alcoolisme datait de 10 ans, il faisait des crises d'alcools de plus en plus courantes, s'est mis à m'insultée et me méprisée, me rejeter la faute de son mal-être et alcoolisme surtout !

On s'est déchiré mutuellement verbalement, on s'est fait beaucoup de mal l'un envers l'autre pendant 14 mois !! Nos proches tentaient plusieurs fois de nous incités à se séparer, mais on voulait rien entendre, je faisais ses courses et achetais son alcool car il buvait tellement... Qu'il devait mangé chose qu'il laissait de côté pour boire, et que s'il n'avait pas à boire il avait peur du manque.

Bref, actuellement ? Ce qu'il devient ? Je ne sais pas les grandes lignes... Je sais juste qu'il s'est mis en couple avec une fille de 20 ans, qui à typiquement le goût de boire de l'alcool, sûrement une alcoolique comme lui ? Je ne le sais pas, mais au moins elle ne le fera jamais chié sur sa consommation... Et tant mieux, comme ça il aura trouvé son miroir.

Moi j'ai appris après rupture que je ne l'aimais réellement plus du tout, que j'étais juste dépendante de lui même s'il m'apportait l'enfer dans très peu de paradis, c'était une rupture définitive et enfin car ça m'a fait du bien !! Après tout ce que j'ai enduré !!

Depuis 1 an je revis véritablement, beaucoup de choses ont changées chez moi. Il y à que lui qui semble stagné dans le même mood.

Je pensais ne jamais m'en remettre de cette rupture, car au début pour moi il avait compté etc... Sauf que la haine avait tellement pris le pas depuis bien longtemps, que le résultat a été directement sur une guérison rapide. J'ai juste eu du mal à supporter ses méchancetés d'après par messages, par ses proches...

13 RÉPONSES

imovane - 09/02/2020 à 18h42

Bonjour Azalea et merci pour votre message positif !

J'ai quitté mon compagnon alcoolique fin d'année dernière, non pas parce que je ne l'aimais plus mais parce que la situation était invivable sur la fin.

J'ai un entourage assez restreint qui m'a félicité pour mon "courage", j'ai beaucoup de mal avec ce mot car j'ai plus eu l'impression de le lâcher avec ses problèmes.

C'est moi qui suis partie et qui ai quitté l'appartement, je me retrouve sans repères et isolée car en dehors de ma famille, peu de contacts. Donc la situation actuelle est très douloureuse pour moi.
Et le pompon ! Monsieur a retrouvé l'amour dans les bras d'une autre à peine un mois après notre séparation (sorti d'une relation de 9 ans tout de même), il est venu s'en vanter auprès d'une amie, elle est géniale car c'est l'opposé de moi qui suis si (défaut 1, défaut 2, défaut 3, etc ..) , donc mon moral est proche de zéro.

Dans ces pensées négatives qui me travaillent, je me demande si j'ai bien fait de le quitter, ça ne cesse de tourner dans ma tête avec les pleurs qui s'en suivent.

Je me suis dit que j'allais aller voir si de nouveaux messages avaient été postés et je suis tombée sur le vôtre, donc j'espère un jour pouvoir en dire autant, que tout ça est derrière moi.

Merci pour cet espoir.

Azalea - 13/02/2020 à 16h13

Bonjour,

Dites-vous que vous gagnez la paix désormais. Vous le dite vous-même que votre situation était invivable. Il ne faut pas restée dans quelque chose de mauvais ! La vie est trop courte pour vivre malheureux... Vous retrouverez la paix en faisant le deuil de cette relation. Ça prendra du temps, certes, mais vous verrez quel bien ça fait d'être libérée d'une relation toxique.

Tata85 - 15/02/2020 à 22h13

Bonjour à tous,

@Azaela,

Lorsque je vous lis, ça me rassure, je ne suis qu'au début de ma rupture, je ne vais pas tout vous raconter car je l'ai fais sur un autre fil de discussion,

Pour faire court: Relation de 4 ans dont 1 an de vie commune, dans son appartement , j'ai su des le début qu'il avait des problèmes avec l'alcool, jai fermé les yeux pensant que ça pouvais changer .. et depuis 3 ans sa mere est atteinte d'un cancer... j'ai lai quitté il y a 2 ans et la je le quitte définitivement suite à un épisode très virulent (insulte casse dans la maison) jai eu le déclic...

Ca fait 2 semaines maintenant je n'ai pas encore déménagé toute mes affaires de son appartement ,je vis chez ma mere pour le moment .
C'est dur très dur d'autant plus qu'il m'apprend que sa mere et a l'hôpital et que cest bientôt la fin ... tout lui tombe dessus.. la rupture et sa mere, j'ai juste l'impression de l'abandonner.
Je lutte tous les jours pour ne pas "replonger" car je ne souhaite plus être un dommage collatéral et je n'ai plus aucun espoir quant au fait qu'il s'arrête de boire au vu des événements...

@Imovane,

Je vous souhaite beaucoup de courage , vous avez pris la bonne décision pour vous , vous avez penser à vous , votre ego en prend certainement un coup, c'est normal
Il vous faut du temps et de l'aide extérieure si vous le souhaitez .

imovane - 07/04/2020 à 09h17

Bonjour,

Je viens de voir votre message Tata85, je vous remercie pour votre soutien.

J'ai une aide extérieure en effet, ça allait un peu mieux mais depuis quelques jours, avec le confinement j'ai l'impression de rétropédaler. Je pense beaucoup à lui (le lui sympa bien sûr, pas celui qui m'a fait fuir !) et à nos 9 ans de relation gâchée ..La solitude est très difficile à vivre, entres pleurs et découragements j'essaye de prendre du recul et de me poser les bonnes questions pour avancer, mais ce n'est pas évident.

Mais je me dis qu'à force d'essayer, ça va le faire !

Je vous souhaite à mon tour beaucoup de courage pour affronter cette situation, ces étapes je les ai vécues (la séparation, le déménagement), aussi douloureuses soient-elles, c'est un pas vers un avenir plus sain sans aucun doute.

an69 - 10/04/2020 à 15h58

Bonjour
Lorsque je lis vos témoignages je me retrouve parachutée quelques pas mal d'années en arrière. Quelle souffrance de devoir faire le deuil d'une relation alors qu'on est attaché sentimentalement à une personne et que s'il n'y avait pas ce problème d'alcool..... on resterait. Mais se mettre à l'abri d'une relation toxique est le meilleur choix que vous pouvez toutes faire. Courage, tenez bon, pensez que le meilleur est devant vous et donc regardez devant. Notre imagination est très douée pour nous peindre en rose une histoire sordide. Et l'alcoolique qui ne se soigne pas est très fort en manipulation en tout genre pour rendre une personne dépendante de lui et de son problème. Mais la seule chose vitale pour lui c'est l'alcool. Et pour vous la seule chose importante c'est votre santé et votre vie . Bon courage à toutes dans ce chemin difficile. Dites vous que vous en sortirez grandies et faites vous aider si vous vous voyez retomber dans les pièges ou si vous souffrez trop.

Québécoise - 10/04/2020 à 18h43

Bonjour an69, Vous semblez etre passé a travers et etre detachée, Est-ce que ca fait qq annee?

Si cela est possible , ca m'inspirerais , un temoignage , qui est autre part apres plusieurs annees qui est allé vers plus de bonheur et qui

perdure
Merci

Tata85 - 14/04/2020 à 21h09

Bonsoir a toutes,

@Imovane : Comme je vous comprends , le confinement et la solitude amplifient les émotions , j'ai également l'impression de revenir en arrière alors que j'étais déterminée , il y a quelques jours, il revient envahir ma tête et j'oscille entre le coeur et la raison.
Revenir de temps à autre sur ce forum est une piqûre de rappel.
Pleins de courage @imovane , pensez à vous et projetez vous sur le long terme ,comme vous le dites si bien à force ça va le faire

@an69: Merci pour votre message très encourageant, je rejoins @québécoise sur le fait de partager votre témoignage

---

an69 - 15/04/2020 à 17h01

Bonjour tata85 et Québécoise
Pour mon témoignage vous pouvez lire celui que j'ai déposé dans la rubrique témoignage de l'entourage.
Prenez soin de vous

---

imovane - 25/04/2020 à 14h09

Merci beaucoup Tata85 et an69 pour vos témoignages et votre soutien, c'est très important pour nous de ne pas se sentir seules dans cette situation.

@an69 je suis contente de savoir que tu aies pu retrouver une vie sereine suite à cette rupture, par contre je n'ai pas pu retrouver ton témoignage dans l'historique des posts de l'entourage, si tu sais quand tu l'as posté ...

Pour la petite blague, partie faire les courses, j'ai entendu la chanson "Everybody's Changing" de Keane ce matin, petit conseil: Ne jamais écouter cette chanson quand on déprime !
Malgré que cela fasse 5 mois que j'ai rompu, les émotions sont parfois difficiles à gérer, fragiles, mais quand je repense à ma réaction dans ma tête (non non non ! Tu ne ressens rien ! Stop ! Tu es un robot !) ça me fait rire

Courage à nous tou.s.tes !

---

nanet - 01/05/2020 à 09h19

Bonjour

J'ai quitté mon mari apres 20 ans avec 3 ados. Cela est certes difficile, mais malgré l'amour que j'avais pour lui maintenant que je suis divorcée je vais beaucoup mieux, mes enfants aussi. En effet, vous allez gagner en serenité, en tranquillité et vous retrouver vous même. Quelle joie de me retrouver, car l'alcoolisme détient sur nos comportements, notre joie de vivre, notre facon de pensée en ce qui me concerne. …..
Il n'en reste pas moins que des fois je me pose cette question, mais l'attente d'une guérison est longue et parsemee de rechutes de mensonges de manipulation Gardez le cap, vous perdez quelqu'un et quelque chose mais vous gagnerez pour vous. A plus de 50 ans , j'ai enfin et je dis bien enfin compris qu'il fallait penser à soi et ca c'est un tres tres grand pas !!!

Tata85 - 01/05/2020 à 23h29

Bonjour @nanet,

Merci pour ton témoignage, le fait de te lire me confirme que j'ai pris la bonne décision, même si par moment j'ai encore des doutes...
Tu as entièrement raison ,il faut penser a soi !))
Merci encore ! Et bravo pour ton très grand pas))

---

imovane - 02/05/2020 à 15h05

Merci @nanet pour ce message positif !

Je vous souhaite plein de belles choses pour la suite.

---

an69 - 02/05/2020 à 20h37

Bonjour Imovane
J'ai remis un témoignage en réponse et je ne le vois pas apparaître . Je ne comprends pas.
Bon we