

COMMENT SORTIR DE LA CULPABILITÉ APRÈS L'ABSTINENCE

Par **fredo29** Posté le 17/05/2020 à 11h55

J'ai 53 ans, j'ai arrêté de consommer de l'alcool depuis 3 ans, pas une goutte. J'ai fait plusieurs cures sans succès et suite à mon départ volontaire puis à mon divorce, j'ai tout perdu, ma femme, ma vie de famille, mes amis et même mon boulot. J'ai bu depuis mon adolescence et l'alcool a détruit ma vie au fil du temps. Stress puis dépression ont pourris mon existence et je suis devenu toxique pour mon entourage.

Je me suis décidé à arrêter lorsque l'on a menacé de ne plus voir mes enfants que je mettais en danger. Hélas c'était trop tard, le mal était fait et maintenant, même après 5 ans de séparation je me sens terriblement coupable de ce que j'ai fait et je suis en colère contre moi, je suis malheureux et j'ai peur de le rester pour le restant de mes jours. Je consulte un psychiatre depuis longtemps mais il semblerait que je résiste aux traitements. Cette culpabilité me bloque pour aller de l'avant car j'ai l'impression d'être fautif et puni à vie.

Comment puis-je sortir de cette culpabilité et de cette colère ? Faut-il que j'accepte de vivre avec ? Comment réparer mon irresponsabilité de père auprès de mes enfants ? Merci pour votre aide.

4 RÉPONSES

patricem - 18/05/2020 à 09h32

Bonjour,

consultez aussi un psychologue et un groupe de parole type AA. Parler fait du bien.

Courage,

Patrice

nanet - 18/05/2020 à 18h58

Bonsoir Fredo

Je vous comprends c'est cette culpabilité qui vous ronge ainsi que la honte. Je ne suis pas alcoolique bien que mon ex mari souhaitait que je l'accompagne dans son alcoolisation, je ne l'ai pas suivi fort heureusement. J'ai divorcé c'est très difficile de vivre avec un alcoolique et suis encore en colère après mon ex mari de n'avoir pas su me parler m'avoir menti, j'ai l'impression d'avoir vécu avec un imposteur mais l'objet de mon mail est pour vous. Déjà bravo pour votre abstinence, il faut vous pardonner et aussi parler et parler si vous pouvez vous excuser auprès de votre famille de ce que vous avez fait subir c'est déjà un premier pas et vous vous sentirez soulagé car vous l'aurez exprimé et ce sera dit ensuite votre famille acceptera ou pas il faut leur laisser du temps la reconstruction est également pour votre entourage et c'est long très long parfois.

Bonne soirée

Spirit - 08/06/2020 à 18h23

Bonjour freda

Je suis la femme d'un homme qui est vous en quelque sorte. Nous avons 40 ans. Je vis un enfer. Comme vous il s'est laissé prendre dans l'alcool, ce qui il ne renie pas, nous avons pris un médecin spécialiste et il a suivi une cure mais comme vous dites l'alcool est plus fort. Nous avons une fille de 11 ans. Ça y est elle comprend tout. Elle n'est pas bête. Elle s'éloigne. Il le voit mais ne comprend pas, ne se remet pas en question. Il dit que c'est moi. Parce que je lui dis des choses. Que je la conditionne. Rien n'est de sa faute. Tout est de la mienne. Nous avons une entreprise mais il ne vient plus travailler. Je gère seule. Je gère tout : travail, maison, enfant, devoirs, ménage, courses etc

Sauver cette entreprise de la crise économique que nous venons de traverser. Mais dans ses élans de colère je ne suis capable de rien, je suis nulle, les insultes et la pression morale et psychologique sont constantes. Lui ne se remet pas en question. Oui il boit bah c'est comme ça. Je suis payée pour bosser je bosse point barre. Lui c'est le patron il fait ce qu'il veut. Cela fait plus de 2 ans qu'il ne vient plus bosser ou quand il vient c'est pour casser les couilles à tout le monde. Il n'a pas de passion, pas de passe-temps, sa famille est loin et il n'a pas d'amis. Moi je sors, je vois les amis, je fais du sport le soir. Est-ce que c'est de la jalousie parce que je vis, que je profite et que lui est mal et qu'il veut me le faire payer ? Est-ce que c'est parce qu'il n'a personne d'autre à qui s'en prendre ? Pourquoi il me fait ça ? Maintenant il commence aussi à s'en prendre à notre fille avec des réflexions méchantes. Mais en fait rien ne va jamais. Tous les jours il trouve quelque chose pour se passer les nerfs sur moi ! Tous les jours tous les jours. Il est alcoolisé dès 12h, il boit dès le réveil. Pourquoi en voyant sa vie, et tout ce que je fais il se permet d'être comme ça avec moi alors qu'il devrait se dire qu'il a de la chance d'avoir quelqu'un qui assure pour lui. Et les menaces de me mettre dehors. Je ne comprends pas

Olivier 54150 - 13/06/2020 à 00h11

Bonjour

Je vie aussi avec beaucoup de culpabilité. C'est vraiment pénible.

Je me dis qu'elle n'est pas vaine, elle me sert à ne pas reproduire les mêmes erreurs. A me remettre en question.

Tant que je culpabilise, c'est que je suis passé a côté de quelque chose, alors je cherche. D'où vient ce besoin d'être pardonné absolument ?

Bien qu'utile quelques fois, surtout moins pire que l'alcool, les benzos et autres psychotropes brouille notre vision et nous empêche de voir nos vrais problème à corriger... nos vrais inspiration.

C'est long, très long parfois. La confiance de perd en seau et se gagne en gouttes.

Je parle de la confiance des autres mais aussi celle qu'on à pour soi. De dignité.

Dans tous les cas ma priorité et de ne pas replongé.

Bon courage

Oliv
