

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### BIENTÔT SÉPARÉE ET TRÈS MAL

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 19/09/2018 à 16h50

Bonjour,

Après une relation de 10 ans et un enfant de 8 ans, j'ai décidé de quitter mon conjoint et de ne plus lutter contre l'alcoolisme. Je suis passée par tant d'émotions, les cris, les larmes, la haine, l'amour aussi qu'aujourd'hui je suis épuisée par tant d'espairs déçus, sans suite.

L'échéance va arriver, le départ, le déménagement, lui (dans le déni à tous niveaux) que j'en suis malade.

Je n'arrive pas à me contrôler, à me dire qu'il m'a fait chier pendant de nombreuses années, à m'empêcher de dormir certaines nuits, prête à prendre la voiture tellement en rage, les insultes à tout va, les incompréhensions, le rabâchement, le dégoût ...

A croire que cela a dû me détruire à petit feu, de l'intérieur, presque aussi dépendante que lui finalement à cette situation intenable.

Comment expliquer cela ?

Celle qui ont eu le courage de quitter, quelles étaient vos sentiments à ce moment là, comment êtes vous passer au -dessus ?

Je sais au fond de moi que ce n'est plus possible, je pensais cette étape plus facile à passer mais en fait non, c'est une forme de deuil et c'est dur à traverser.

Merci pour vos conseils !

## 4 RÉPONSES

---

[Québécoise](#) - 19/09/2018 à 20h49

Bonjour, je ne sais pas si ça peut aider

J'ai lu que le cerveau peut devenir addicté , meme a des sentiments négatifs . Comme tu as si bien écrit; presque qu'aussi dépendante de lui a cette situation intenable .

Dépendance c'est désirer et avoir besoin de qq chose ou qqun qui est nocif pour soi. Ca peut être la situation, Les drogues Les jeux. Il y a eu un moment ( très bon) fort en adopamine (drogue du cerveau qui fait sentir le bonheur . Et même si ca en apporte pratiquement pu ca et plus de côté négatif on est accro. On attend ce "hi"

Pour les conjoints (tes) d'accro ou addict. On appel ça la co-dépendance.

Comme pour le dépendant à une substance , meme couper de ca il y a souvent un cheminement à faire . Ce que je fais . Il a son parcours à faire et moi le miens . Pas évident tout ca. Qd l'autre ne le fait pas

Je te comprend c'est un deuil x

---

[Azalea](#) - 22/09/2018 à 14h15

Mon chéri voulait me quittée il y à quelques jours suite à une grosse dispute entre-nous, j'étais très abattue et déprimée j'aurai pu accepté la rupture, j'aurai pu être plus courageuse et me refaire une vie de célibataire et prendre soin de moi...

Sauf que j'en ai pas eu la force et finalement, je l'ai presque imploré de me revenir... Je ne sais pas si je regrette vraiment, mais en tout cas je pense avoir commis une erreur plutôt fatale, car j'imagine que rien ne changera malgré qu'on s'aime fort...

L'amour ne faisant pas tout, pour l'instant je vis au jour le jour et j'attend de voir et je me dis qu'à la prochaine crise, j'espère partir sans me retournée comme une faible.

Je précise que je l'aime beaucoup mon chéri, mais notre relation n'est absolument pas saine et je le sais!

La co-dépendance est forte dans mon cas. En sortir, c'est comme ci je me mettais à sa place à lui avec son addiction...

---

[Profil supprimé](#) - 24/09/2018 à 09h59

Bonjour

J'ai dis stop il y a 1 mois après 19 ans de vie commune et un gosse de 9 ans.

---

Marre de son alcoolisme, de subir, de ses injures, de ses colères, de rien dire, de faire la bonne, de me sacrifier financièrement, de voir mon gosse en souffrir, de cacher aux autres nos pbms... les mauvais moments prenaient trop le dessus sur les bons et même si il était dans une phase de soins, cela fait trop longtemps, trop de promesses, de mensonges...

Mais tout comme vous, j'ai bcp de mal à surmonter ma décision. Il fallait que je le fasse même si mon coeur ne voulait pas, c'est une sorte de question de survie.

Depuis c'est l'enfer car il n'accepte pas la séparation. Je suis partie de la maison par sécurité.

Je pense que j'ai trop attendu et que si on en arrive là c'est en partie de ma faute, je n'aurais jamais dû accepter certaines choses. Il y a certes l'alcool qui est un facteur aggravant mais aussi un mal être intérieur qui le fait devenir agressif.

C'est difficile de quitter un homme qu'on a tant aimé et soutenu, j'avais tjs espoir que notre famille s'en sorte. Oui c'est une sorte de deuil dans mon cas qui est oppressant car il me pourrit la vie avec des harcèlements, en mettant sa famille contre moi, en insultant ma famille... et me disant que c moi la menteuse, la malsaine... c dur à encaisser.

Je pense qu'il faut regarder devant pour nous et nos enfants, quel avenir voulons nous ? Même si ces moments sont insupportables, cela s'arrêtera bien un jour.

Bon courage

---

**Profil supprimé - 26/09/2018 à 20h58**

Merci à toutes pour vos messages.

Pas simple ces moments-là, c'est un sentiment de vide et difficile de se projeter tellement leur problème est devenu le nôtre.

J'ai une boule à la gorge, à fleur de peau, je l'ai encore eu au tel, il est dans le déni total, à croire qu'il ne m'entend pas, qu'il n'entend pas ma souffrance, je sais que lui aussi souffre ...

Il est prêt à faire des efforts mais me dit aussi qu'il n'a pas besoin d'aide (et nous revoilà au point mort) c'est bien ça qu'ils ont du mal à comprendre, SI ! vous avez besoin d'aide, justement !

Comme dit Aude81, oui il faut regarder devant soi, et avancer comme on peut, se créer un nouvel environnement positif.

Bon courage à toutes,

---