

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

## COMPLÈTEMENT DÉTRUITE

---

Par [jubinette](#) Posté le 15/06/2022 à 12h17

Bonjour à tous, je me sens complètement perdues et j'aimerais parler avec des personnes qui comprendront mon mal-être.

Je viens de rompre ma relation de 14ans avec mon copain (ex copain maintenant) à cause de son problème d'alcool.

Après des années à l'avoir soutenu, je me suis totalement perdue.

Le quotidien, ma vie, mon humeur étaient rythmés par sa consommation.

Il boit tout les jours, se cache et me ment. Il pensait toujours que je ne verrais pas qu'il avait bu, mais dès la 1ère bière son état était déjà différent. Il y avait aussi cette colère et l'agressivité envers moi : la plupart du temps verbale et quelques rare fois physique.

Mais je l'aime, et je suis restée, j'ai voulu l'aider, j'ai cru à ses promesses de vouloir aller mieux! Mais à chaque fois ça repartait de plus belle.

Jusqu'au jour, suite à une énième crise, je dit stop, c'est finis entre nous, je dois me protéger. J'ai pris la décision de rompre parce que je le DEVAIS et non parce que je le voulais. Et ça m'as fait mal de le quitter.

2 semaine après, le jour de mon anniversaire, je reçois un message de sa part. J'étais heureuse d'avoir de ses nouvelles car malgré tout je l'aime. Je voulais retenter, retourner avec lui malgré l'alcool ! Mais j'apprends qu'après seulement une semaine suite à notre rupture, il d'est remis avec quelqu'un, une collègue de travail.

depuis je suis au fond du trou, je n'arrive pas à me remettre, à accepter la situation. Il arrive encore à me dire que si il en est là (avec son autre copine) c'est de ma faute car c'est moi qui est rompu (c'est pas faux mais quand même il a été rapide...) et que de toute façon il n'étais pas libre avec moi car je faisait une fixette sur l'alcool.

Tous vos conseils et vos vécus sont les bien venus, merci d'avoir pris le temps de me lire

## 6 RÉPONSES

---

[Jetehaine2x](#) - 15/06/2022 à 14h40

Bonjour,

Vous venez de rompre suite à une énième dispute et des violences récurrentes (verbales et parfois physiques) depuis 14 ans. Et votre ex-conjoint est dans une nouvelle relation avec une autre. Cela semble difficile pour vous. Vous l'avez soutenu pendant 14 ans et lorsque vous dites stop à la relation, il court dans les bras d'une autre.

Rompre n'est jamais facile, et si vous avez rompu c'est que vous ne pouviez plus accepter la situation de votre couple.

Mon conjoint a également une addiction à l'alcool et j'ai rompu de nombreuses fois puis on s'est remis à nouveau ensemble. Aujourd'hui et depuis plusieurs semaines nous vivons séparés. Nous avons un fils et nous nous voyons assez régulièrement pour lui. Nous nous entendons mieux aujourd'hui. Ce n'est pas toujours simple, mais cette séparation m'a permis de me recentrer un peu plus sur moi. Je peux respirer et ne plus être inquiète chaque jour.

Peut-être que cette séparation peut aussi être pour vous le tremplin vers le "Je pense à moi".

Qu'en pensez-vous ?

Aussi, n'hésitez pas à aller en CSAPA ou à consulter une psychologue pour vous aider à surmonter tout cela.

Je vous souhaite bon courage et de trouver la force d'aller mieux.

---

[jubinette](#) - 15/06/2022 à 16h21

Bonjour Jetehaine2x, et merci pour votre réponse.

Nous avons avec mon ex-copain eu plusieurs séparations, puis nous nous étions toujours remis ensemble. Nous habitons chacun dans notre appartement, ce qui me permettait de pouvoir prendre le recul nécessaire quand ça n'allait pas. Mas cela ne lui convenais pas.

Sauf que cette fois, il a pris la rupture au pied de la lettre, et est partis voir ailleurs. Quand nous avons nos moments de break j'arrivais à me recentrer sur moi et a respirer.

Mais là le fait de le savoir avec une autre me met plein de doutes et m'empêche d'avancer. J'en viens à me demander si ça n'aurait pas été plus simple de continuer à le supporter sans trop rien dire plutôt que de supporter cette situation. En me relisant je me rends bien compte de la stupidité de ce que je dis, mais j'en viens réellement à le penser.

Comme vous dites il est temps que je pense à moi, et honnêtement je ne sais pas trop comment faire pour me reconstruire.

Comment avez-vous fait? Y a t il une autre solution à part le grand classique "sortir et voir plein de monde pour l'oublier"?

---

**Jetehaine2x - 17/06/2022 à 12h13**

Penser à soi, dépend vraiment de chacun.

Mais ce qui m'aide le plus c'est d'évacuer tout cela auprès d'un psychologue dans un csapa.  
Il en existe un peu partout en France et sur ce site il y a une rubrique pour vous aider à en trouver un proche de chez vous.  
Il y a aussi les groupes AL aanon, si vous préférez des discussions de groupe

Pensez à soi, c'est aussi faire quelque chose qu'on aime, et ça peut être en solo 😊

Ca peut aussi être :

- sortir et voir du monde
- écrire
- faire une liste de ce que je veux / ce que je ne veux plus
- Aller marcher ou faire du sport un peu plus intense
- trouver une activité type danse / théâtre / sport collectif / club ...
- reprendre le pouvoir sur soi et redevenir/devenir indépendante

Ca prend du temps, mais vous verrez vous y arriverez 😊

Déjà en venant entamer une discussion sur le fil, vous êtes dans une démarche du "je veux aller mieux" et c'est déjà un peu penser à soi

J'écoute quelques vidéos méditations / sophrologie et ça m'apaise un peu.  
Un moment j'avais du mal à dormir et clairement ça m'a aidé.

En soi, le penser à soi est très personnel. Est-ce qu'il y a qqch qui vous faisait plaisir et que vous ne faites plus ?

---

**jubINETTE - 17/06/2022 à 15h16**

J'ai toujours eu mon activité sportive quand j'étais avec lui, c'était mon défouloir, le lieu pour tout oublier, mais malheureusement la salle a fermé la veille de la rupture... Ca en a remis une couche car je perdais en même temps mon exutoire. Je ne fais plus de sport depuis, je vais essayer d'y remettre.

Je vais essayer les groupes al aanon, je n'ai jamais osé franchir le cap  
Encore merci pour vos conseils

---

**Molee - 19/06/2022 à 12h10**

Bonjour,  
Il faut beaucoup de courage pour partir une fois fait on se sent perdue c'est normal.  
Tu vas apprendre avec le temps à plus t'écouter TOI.  
Sache que s'il est en couple c'est qu'il a besoin de quelqu'un, je pense pas que ça puisse fonctionner sur la durée si il se fait pas soigner...  
J'aimerais avoir la même force que toi de partir... pourtant moi ça fait que 4 ans qu'on est ensemble, on a une fille... c'est un peu pour ça que je "subie" car la place d'un père est important mais à quel limite...

Prends du temps pour te reconstruire voir un psy car ça fait du bien de vider son sac. Pleurer car tu en as envie, le haïr puis après ça ira mieux et tu pourras par la suite aider des femmes qui comme toi on subit.  
Prends soins de toi.  
Abientot

---

**jubINETTE - 21/06/2022 à 18h46**

Bonjour Molee,  
Je te remercie pour ton soutien, et effectivement c'est très dur de se reconstruire. J'ai beau savoir que c'est un mal pour un bien je n'arrive pas à accepter la situation. J'en viens à me dire que ça aurait été plus simple de vivre avec l'alcool que de le savoir avec une autre.  
Je comprends tout à fait que tu n'arrive pas à partir, d'autant plus que vous avez une fille ensemble. Comme toi j'utilise souvent le verbe "subir" pour parler de ma relation avec mon ex, alors qu'un couple ça devrait être le partage... C'est très compliqué.  
Je te souhaite bcp de courage, car être aux côtés d'un alcoolique ça nous détruit  
Prends soin de toi aussi

---