

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

EXTRAIT JOURNAL INTIME LE LENDEMAIN D UNE CRISE

Par **Kikaro** Posté le 08/09/2022 à 10h26

Pardon pour le pavé....

Depuis plusieurs années j écris dans un journal quand les soirées sont trop difficiles...

J ai besoin de le partager....merci à ceux qui me répondront...

" Est il utile de répéter que tu as encore trop bu ce soir ?

Pour faire court...tu as des histoires avec la mère de tes enfants et tu veux me mêler à ça....moi je ne veux pas....

Tu es donc monté en pression....contre moi :

- Tu m as insulté de grosse merde. De cas soc. Que je mangeais du beurre et que c est pour ça que j avais un gros cul
- Tu voulais m exploser la tete avec ta carabine....posée sur la table de la salle à manger. Chargée. Non armée.

Plusieurs fois tu as menacé de me mettre une balle.

J ai eu peur... peur que tu le fasses vraiment...

Tu as cassé ton portable. Devant moi. Tu l as lancé fort par terre. Comme une conne j ai sursauté.

Tu es parti te coucher à 22h25...j ai attendu 1h sans faire de bruit...pour être certaine que tu dormirais quand j irais au lit....

J ai rêvé que je hurlais...que j avais peur que j étais poursuivi par qq chose.

Il est 10h11...on est le 08. Tu t es levé sans un mot...tu as déchargé ton arme et tu l as rangé. Tu es parti racheter un portable. Tu as pris des bières avec toi.

Pas un mot pour moi. Pas un remord.

J ai l impression que c est moi qui ai fait de la merde hier. D etre en tord. J arrive pas a pleurer correctement ce matin pour me soulager...juste un peu...de temps en temps depuis que je suis levée.

Je fais des taches ménagères...pour me raccrocher à un but...à quelque chose...pour ne pas perdre la tête ? Je sais même pas pourquoi je fais ça. Je suis si fatiguée. Si mal. J ai le cœur lourd. La gorge serrée. Je n y arriverais pas.

Hier tu voulais que je disparaisse de ta vie...si seulement...vas tu en reparler ? J aimerais que cela finisse....j aurais mal...le pire c'est que je serais mal...c est si dur d etre dans cet état là...avoir peur avec toi...avoir mal...et avoir mal sans toi.

Je voudrais que tout s arrête. Je voudrais être seraine...ne pas avoir de doute quand je rentre le soir...manger un repas correct...regarder la tv et m endormir en respirant profondément.

Au lieu de ça...je vis tes colères. Des fois pendant 2 jours on ne mange rien de fait...je grignote par ci par là. On ne regarde pas la tv...je ne me pose pas sur le canapé...j attends juste que tu ailles au lit...que tu arrêtes de crier pour dormir...m enfoncer dans le néant. Ne plus penser. Et avoir la force de sourire le lendemain. De ne rien dire à personne...de recommencer une journée...de plus.

3 RÉPONSES

Ella - 09/09/2022 à 23h50

Bonjour Kikaro,

Cet extrait est dur, à l'image de ce que tu vis. As-tu des proches ou des personnes vers qui te confier et te tourner ? Il est primordial de ne pas rester seule.

De cet extrait, tu sembles avoir envie d'autre chose pour ta vie. Souhaites-tu mettre des choses en place pour ne pas revivre les maux "une journée de plus" ?

Je te souhaite bon courage, et surtout de prendre soin de toi. Tu es la personne qui compte le plus pour ta vie.

Kikaro - 13/09/2022 à 14h09

Bonjour Ella.

Merci pour ton message.

Oui je me suis déjà confiée a qq personnes mais je ne dis pas tout...notamment les épisodes comme celui la. J ai juste trop honte et j ai peur de ce que vont penser les gens.

Pourquoi reste t elle avec ce mec ?

J ai deja des coordonnées d association mais pas encore saute le pas....je sais pas ce que j attends.

Je dois être maso car je sais que je l aime encore...

Merci pour ton retour en tout cas.

buisson - 22/10/2022 à 16h53

Bonjour,

Ne reste pas seule. Si trop de violence, appelle à l'aide.

C'est bien déjà que tu sois sur le forum, tu peux y trouver de l'aide. Appelle les. Je les fais 2 fois et je me suis sentie mieux même si ça ne résout pas le problème d'alcool de ton conjoint. Etre écoutée ça fait du bien.

Pour ma part, j'ai tapé à plusieurs portes. Alanon, Centre d'information sur les Droits des femmes et des Familles, un csapa. A chaque fois, j'ai eu une très bonne écoute.

Je suis aussi suivi par un psy.

J'ai eu besoin de toutes ces aides pour trouver la force de prendre ma vie en main et choisir un chemin loin de l'alcool.

Saute le pas, ça faut le coup.
