

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

ALIÉNATION MENTALE

Par **Québécoise** Posté le 11/02/2019 à 18h04

C'est comme être ivre

Ne plus avoir le contrôle sur mes pensées mes émotions, la seule chose qui obsède c'est ce qu'il a dit, comment il a m'a parler ce qui c'est passé. Ça devait comme une obsession, mal
En dedans et tout ça sans alcool.

Comment j'ai pu me laisser entraîner ds ce tourbillon de cao. Je voudrais être bien avec lui, sobre.
Mais lui n'est pas bien sobre. Alors je me mets la tête ds le sable et je me trouve un compromis intérieur en me disant qu'il est presque parfait si ce n'était pas de la dépendance. Mais il l'est, il est dépendant de l'alcool et ne veux pas arrêter. Il le fait, pour ne pas perdre sa fille, encore et lorsque sa fille part, il boit une consommation après l'autre.

Et qd il ne bois pas, il est anxieux il trouve la vie ennuyante.

Lui, il, je ne suis plus dans moi pourtant en ce moment c'est du passé. Je rumine, j'écoute de la
Musique pour penser à autre chose. Mais j'y pense encore. La dispute qu'on a eu. De l'aliénation mentale la situation est passée et
ça prend mon moment présent plutôt que d'être sereine. Je sais qu'il ne pensais pas ce qu'il a dit et ça c'est terminer par une solution
que j'ai trouvée. Et je reste amer. Le lâcher prise c'est la que je dois le pratiquer.

J'avais envie de partager,

Ça peut p-e m'aider à lâcher prise 😊

X

6 RÉPONSES

Moderateur - 11/02/2019 à 18h21

Bonjour Québécoise,

Dans votre texte on sent transparaître la violence verbale et la meurtrissure que cela vous fait maintenant. Les bleus ça passe plus vite
en les frottant. Vous avez bien raison d'écrire ici.

Allez, courage et solidarité avec vous.

Le modérateur.

Québécoise - 12/02/2019 à 12h29

Merci 😊

Ça fait tellement de bien de sortir ce qu'il y a en dedans.

Aujourd'hui,
je me sens un peu mieux. Mon tchum dit que je dois borner et rancunière de rester affecter par les disputes qq jours. Ouf violence
verbale, probablement oui, il a grandi là-dedans. Il me dit qu'il ne l'est pas avec d'autre que c'est juste moi qui le rend comme ça. Ça
me donne envie de m'éloigner. On ne peut pas avoir de conversation et échanger des points de vue différents sans qu'il monte le ton et
dise des insultes. Il dit que je veux juste contredire et avoir raison.

J'avoue j'm échange des points de vue différents 😊 c'est ce qui apporte une autre manière de voir et d'apprendre, je trouve. Et
j'augmente assez bien haha. Et sans avoir à monter le ton.

Je vais éviter de discuter avec lui, et faire comme si je suis très d'accord même si ça me semble ridicule. Si non ça risque d'être
éprouvant, voilà ma solution à court terme.

on se prépare à une mega tempête de neige ds les 40 cm,

On va p-e avoir congé 😊

X

Spirit - 20/02/2019 à 22h11

Je pourrais écrire ton texte ! Je n'ai même plus envie de discuter ! Le soir toujours pareil, il est jamais bien ne machons pas les mots il nous fait chier moi et notre fille de 8 ans. Dès qu'il rentre il plombe l'atmosphère. Il cherche tout et n'importe quoi pour s'énerver, lancer une dispute on dirait qu'il en a besoin ! Les insultes, les menaces, et qu'il balance tout dans la maison. Je me déteste d'être encore avec lui et de faire subir ça à notre fille. J'espère que je vais avoir le courage de partir. Je cherche une solution pour ne partir et finir sans rien alors que c'est moi qui fait tout au travail (nous travaillons ensemble dans notre entreprise) et à la maison. Il n'a plus de raison. Il n'est plus sur terre. Il ne supporte personne, tout le monde est con, c'est tjrs de la faute des autres, tjrs à remettre les autres en question. Y a un moment il ouvre les yeux et il voit que c'est lui le pb ? Je sais qu'au fond il le sait. Je lui souhaite des fois de souffrir horriblement tellement lui me fait souffrir mais je crois qu'au fond c'est ça le pb c'est qu'il souffre bcp c'est pour ça qu'il en est là. Mais je ne suis pas son psy ou sa mère je n'ai plus envie d'avoir pitié de lui.

Spirit - 20/02/2019 à 22h28

Je crois que ce que je déteste le plus chez lui c'est qu'il finit par me rendre comme lui : folle et violente ! Il arrive à me mettre dans des états de nerf et de violence intérieure, je ne soupçonnais pas autant de violence en moi. Je le hais pour ça.

Québécoise - 21/02/2019 à 12h58

C'est la base de la manipulation, destabilisé l'autre. Lorsque vous êtes en état de crise vous avez perdu votre contrôle, le contrôle de vous-même de votre vie.

Aller voir la technique du cayou gris sur Utube.

Après garder ça en dedans ces accusations et cet agressivité n'est pas sains. Il faut le dire mais au moment où vous sentez que vous pouvez rester calme.

Ex; je veux une belle communication ds le calme sans accusation.

C'est la première étape, pour ma part, prc je ne veux plus de cette communication caotique. Je veux ça calmement et ça part de moi 😊

Courage
X

Québécoise - 19/08/2019 à 17h34

Quand c'est trop dur de rester calme, c'est préférable de partir avant de perdre le contrôle.

En fds passé, ce n'est pas du tout ce que j'ai fait. Il a insulté sa fille au souper. Il l'a imité en répétant ses paroles comme si elle était une attarder mentale.

Aux début, j'ai demandé calmement : svp, est-ce possible de régler vos différents une autre fois, je n'ai pas à être mêlé à ça. Et ça a continué.....

J'ai intervenue, j'ai défendue sa fille. Après, il me reproche d'empirer les choses de mettre l'accent sur le mauvais côté. Que c'est de ma faute s'il ne s'entend pas bien avec elle.

J'aurais dû partir calmement 😊

Des le début

J'avais oublié après les vacances c'est plus difficile. Prc qu'en vacance il boit du matin au soir presque tous les jours et au retour il ne peut pas boire au travail. Je prend mes distances 😊 je leurs envoie pleins d'amour. Ça m'a pris 2 semaines pour réaliser ça.

Il me reproche qu'il n'y a pas de communication entre nous. Je préfère ça, que de discuter dans la colère.

X
