

## SEPARATION

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/09/2019 à 21h43

Bonjour à toutes et à tous.

Je suis nouveau sur ce forum, mais à la lecture des différents fil de discussion, j'ai eu envie de m'exprimer.

Je suis papa d'un enfant de 6 ans, marié avec une femme que j'estime beaucoup et que je trouve extraordinaire.

Malheureusement, depuis quelques temps, le travail m'accapare, je ramène le stress à la maison.

Par le biais d'un apéro, je me détends.

Puis avant de rentrer du travail je prends l'apéro, comme ça on évacue le temps du retour.

Puis ce n'est plus un mais plusieurs. Bien entendu, seul dans mon bureau en fumant une cigarette, puis deux puis....

Bref tout s'enchaîne, alcool le midi et le soir, ivresse répétée.

J'ai arrêté de fumer depuis 7 mois, pour mon enfant.

Le manque du tabac a accentué ma consommation d'alcool, et pour finir, je me prends un apéro le matin, sans cacahuètes, je ne les digère pas

Le mal est profond, et la dégringolade arrive au galop. Patatras, déprime, je pleure dans le lit au côté de ma femme qui me pris de faire ce qu'il faut.

Je pense pouvoir le faire en voyant un psy. Ce n'est pas tout à fait le cas, le mal se prolonge et c'est la fin de tout. Ma femme me quitte et part avec notre enfant.

Electrochoc, je consulte un magnétiseur qui me prend en charge.

Cela fait donc 15 jours que je ne consomme plus aucune boisson alcoolisée, je n'ai pas repris la cigarette, mais je fais du sport. Je me sens bien, à l'aise et l'exprime à mon entourage, avec le sourire aux lèvres.

Cependant, ce qui était la cause de la séparation, ne l'était peut être pas, car ma femme m'ignore, me rejette, j'ai l'impression d'être un étranger à ses yeux.

Je m'en veux bien entendu, mais ne peut elle pas m'encourager plutôt que de me rabaisser, car maintenant que tout va mieux pour moi aujourd'hui, elle envisage le divorce .... chaque conversation tourne à l'accrochage.

Que faire? Tout est détruit?

J'ai vraiment tout cassé.

Nous sommes mariés depuis 5 ans , après 5 ans de vie commune.

J'ai bu pendant 4 ans, beaucoup trop ces 2 dernières années .

C'est la misère. Mais je vais continuer dans ma démarche pour mon enfant.

Je ne vois pas d'issue , malheureusement, pour mon couple et pourtant, je l'aime tant.

Bonne soirée et merci pour votre écoute, ce n'est pas très passionnant comme histoire, en même temps, c'est nul d'en être arrivé là

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 23/09/2019 à 15h17**

Salut! Bravo pour ton essai et très prisé en charge. Je suis dans le même cas. Sauf quelle n'est pas "encore " partie. Mais j'imagine que ça doit faire son petit bonhomme de chemin dans sa tête...

Mes enfants remarquent aussi lorsque j'ai bu. Et ne se gênent pas pour me dire que je vous trop. C'est bien.

Pour eux maintenant je veux calmer tout ça.... Et pour ma fierté aussi... je me dégoûte lorsque je suis bourré....

Bon sport à toi!! C'est une bonne endorphine.. mieux que l'alcool..

Courage à toi.

---

**Profil supprimé - 24/09/2019 à 00h04**

Bonjour Pascal 6700

Merci pour ton message.

Je continue mon bonhomme de chemin, et maintenant, je me préoccupe de moi, de mon fils, j'a laissé tomber ma femme, puisqu'elle est partie 😊

Après maintes réflexions, je vois que ,dans les messages des forums, le conjoint homme ou femme amoureux de la personne alcoolique, met beaucoup de courage pour aider son Amour.

Pour moi, dès lors que nous avons mis les mots sur mon mal, tout s'est arrêté dans notre relation de couple.

Elle s'est dit mon mari est alcoolique et dépressif, fuyons nous réfugier.

Je n'aurai certainement pas de réponse de sa part, peu importe.

L'essentiel est que je n'ai as bu d'alcool depuis mon message, et pourtant un ami est venu avec une bonne bouteille de whisky japonais ce WE. J'a pris un jus de tomate pour l'accompagner.

Je vois aussi le résultat auprès de mon fils. On va à la piscine ensemble, il est heureux, content, on va devenir complice c'est sûr.

Domage de se séparer de sa maman, voilà tout.

Une page se tourne malgré le fait de lui dire que cette épreuve nous permettrait de nous renforcer, je n'ai pas son attention ni d'écoute.

Je vais m'en sortir, sans aucun doute, me reconstruire

Pascal, je crois que tu as tout comme moi et beaucoup d'autres ici, l'occasion désormais de tout remettre en place pour toi, tes enfants et

---

ta famille. J'ai perdu ma famille, pour toi il n'est pas trop tard, ta femme est aimante.  
Bon courage et au plaisir de te lire de nouveau

---

### Profil supprimé - 24/09/2019 à 09h42

Je suis certain que tu tiens le bon bout !!

Pour ta femme, il faut savoir lâcher prise et te concentrer sur toi et ton fils.

Ne voire que les bons moments partagés avec lui et y repenser dès que l'envie de boire se fait sentir.

Ce matin encore j'étais heureux au guidon de ma moto pour aller au taf.

Heureux de discuter avec mes collègues en arrivant.

Pour moi c'est le weekend que ce sera dur.

Mais écrire ici me permet de m'y préparer.

Alors qu'avant je n'attendais que le vendredi soir avec impatience.

Je veux avoir des semaines complètes avec ma famille. Pas juste des soirées du Lundi au jeudi..

Peut-être que ta femme voyant que l'herbe n'est pas plus verte ailleurs et surtout constatant tes efforts, peut-être s'ouvrira un peu plus à toi.

Il faut lui laisser le temps aussi je pense...

Et sinon, en étant sobre, tu as comme de nouvelles lunettes non ??

Et qui sait de quoi sera fait demain !!!

Pourvu que demain se fasse dans la sobriété pour pouvoir apprécier et prendre les bonnes décisions.

Courage et bonne humeur !!

---

### Profil supprimé - 24/09/2019 à 23h32

Bonsoir Pascal6700

Effectivement on voit beaucoup plus clair étant sobre, et en plus on est beaucoup plus agréable et détendu, et à l'écoute des autres et de soi même.

En plus, se lever est beaucoup moins pénible, j'ai même le temps de prendre un petit déjeuner en lisant le journal.

Tu me diras, je suis tout seul désormais donc j'ai plus de temps

Laisser du temps à ma femme? elle est partie. Je sais quelle a quelqu'un d'autre aussi!!! la cata.

Eh bien tant pis, soit je lui ai fait tellement de mal que c'est normal, soit on n'était pas fait l'un pour l'autre, soit une crapule profite de son désarroi pour mettre le grapin dessus.

Dans tous les cas, j'ai mon enfant. La séparation ou le divorce qui sera acté par voie de Tribunal à priori donnera les termes de la garde. Donc de deux choses l'une, soit je suis nickel et les attaques auxquelles je peux m'attendre seront nulles et non avenues, soit je me déchire ou continue modérément mais les traces seront là et je donne raison à une garde limitée à un WE tous les ... et quelques vacances. Je ne connais pas ce système et malgré tout je vais devoir y faire face.

Autant se donner toutes les chances.

Ce matin, j'ai vu ma femme qui me dit que tous les soirs elle est débordée, que ce ne doit pas être mon cas en ce moment. C'est gentil de se préoccuper de moi. 😊

Veux tu que je garde notre enfant? pour t'aider? Surtout pas, je ne suis pas sûr que tu en sois capable.

Je dois m'attendre à tout.

Te concernant, ta famille est présente. Tu veux passer la semaine avec eux et les WE

Moi, je n'ai plus que mon enfant, un WE sur deux, alors ne perd pas ce que tu as, c'est vraiment pas agréable d'être seul.

Par contre, le temps avec mon enfant, je souhaite l'apprécier mille fois plus. Chaque moment est important. Je lui est exprimé "faisons en sorte de passer ces moments précieux de la meilleure des manières" Son sourire me donne raison, et il m'a même dit vivement ce WE; Trop top. Si je continuais la petite, sa mère saurait mettre un terme à notre relation, pour le protéger.

Les relations familiales, comme tu peux le voir, se sont compliquées et se dégradent de jour en jour.

Mon entourage m'encourage. Je ne suis pas vieux, j'ai le temps de me refaire, mais voilà, les projets de vie qu'on avait, le mariage, la maison, notre enfant....évaporés pour quoi?

Il va falloir tout recommencer alors que tout était là.

Gâchis, simple gâchis Préserve ce que tu as , c'est ta richesse.

Et leurs sourires te donneront raison, tu seras fier, je crois, fier de te voir. Ils seront fiers de toi, aussi.

Peur des WE, à quoi bon, c'est le moment de prendre son temps, de partager. Faire des activités. Avec mon petit bonhomme on va à la piscine dès l'ouverture, y a moins de monde et on peut jouer. Ca laisse le temps de rentrer tranquilles, de préparer le repas, et de discuter., voire de jouer. Du bonheur, que du bonheur. On prend un sirop ensemble, on partage les mêmes choses désormais. Je m'en voudrais aussi de le voir plus tard, une cigarette à la main, avec une anisette ou un whisky pour faire comma Papa .

Bonne soirée et à bientôt pour de bonnes nouvelles

---

**Profil supprimé - 25/09/2019 à 10h06**

Hello !!!

Je ressens plein de bonne énergie dans ton message. C'est cool !!

Tu sais, je n'ai mon fils que à mi-temps car je me suis séparé de sa maman il y a 8 ans.

C'était très douloureux mais je n'avais pas le choix j'étais cocu.

Occupé à construire notre maison tout seul, elle se plaignait de mon absence.

Elle avait besoin de se retrouver en tant que femme car moi je passais trop de temps sur le chantier et pas assez sur elle..

Bref... Une première rupture ou elle déménage chez ses parents car plus vivable de toutes façon dans la caravane prêtée pour la fin des travaux.

La maison n'étant pas encore habitable.

J'ai terminé la toiture en hivers tout seul à casser la glace sur les chevrons pour pouvoir les poser.

J'ai vu l'envie de me balancer au bout d'une corde pour en finir avec ces tromperies et ce chantier..

Mon fils m'a aidé à ses moments.

Pareil... Ses sourires, sa compassion malgré son jeune âge.

Puis elle est revenue ... certainement par facilité.

J'ai redonné un coup de booste au chantier pour pouvoir finir la cuisine et une chambre.

Puis un soir c'est la voisine qui m'appel pour me demander si j'avais une idée d'où était ma femme.

A 4h30 du matin, elle m'apprend qu'elle est à l'hôtel avec son marie... La garce...

Ça a été un soulagement pour moi. Enfin j'avais la preuve qu'elle me trompait.

L'alcool était déjà présent dans notre foyer. Mais elle buvait également mais modérément.

Moi également. Sauf les vendredi soir ou après le chantier je me lâchais un peu.

Mais gentiment pour être frais le lendemain de bonne heure.

C'est plus en étant seul à la maison sans mon fils que j'ai commencé à compenser cette situation avec l'accolé.

Je ne comprenais pas qu'elle foute tout en l'air si proche du but.

La boisson m'a aidée à m'endormir.

Aujourd'hui je lève la tête et me dis que j'ai de bien mauvaises habitudes.

Je dois passer à autre chose. L'alcool n'est plus la solution pour m'endormir calmement.

J'ai de la chance oui d'avoir une compagne intelligente et aimante et qui me pousse aussi.

Et son fil également me pousse. Le miens essaie plus de me défendre lorsque les deux comptent mes bières.

La solution est qu'il n'y ait plus de bières à compter... Je ne sais pas si je dois arrêter totalement ou essayer d'arriver à gérer une consommation normale.. ; risqué ça...

Les solutions sont en nous l'ami !!! Profites de ton temps libre pour avancer sur toi... Sport sauna piscine... retrouve-toi comme un bébé tout neuf !!

Et soit fier devant ta femme. Pas de mélancolie, pas de regrets. La tête haute face à l'adversité.

Je me rappelai souvent ce poème de Nelson Mandela « Invictus » et je voulais me faire tatouer cette phrase :

« Je suis le maître de mon destin, Je suis le capitaine de mon âme »

JE ne l'ai pas fait pour ne pas non plus penser à cette mauvaise période.

J'ai préféré tourner la page et regarder devant. Cette phrase sur ma peau ne m'aurait pas aidé à passer la mélancolie.

Aujourd'hui tout se passe bien avec mon ex. Nous gérons au mieux la garde dans le respect.

Bon... courage et volonté gars !!!

---