

## APRÈS AVOIR QUITTÉ MON CONJOINT, JE VIS DANS LA CULPABILITÉ

---

Par **tulipe** Posté le 17/03/2021 à 13h28

Bonjour,

J'ai vécu avec une personne addictive à l'alcool et au tabac, et au bout de nombreuses années de vie commune, j'ai fini par le quitter. Mais en le quittant, ma vie n'est pas devenue plus sereine.

En fait, je n'arrive pas à être heureuse car je me sens coupable d'être partie et d'avoir abandonné mon conjoint et aussi responsable du fait que nos enfants l'ont également abandonné.

Je pensais qu'en refaisant ma vie avec quelqu'un, je pourrai passer à autre chose, mais le passé et les remords me poursuivent. Je souffre de voir mon ex conjoint souffrir d'avoir été abandonné par moi et par ses enfants. C'est comme si j'étais à sa place, et je m'en veux terriblement au point que des fois, je voudrais faire marche arrière, mais ce n'est plus possible.

Comment faire pour ne plus souffrir de cette situation ? Que puis-je faire pour convaincre mes enfants de renouer avec leur père ?

Merci pour votre aide

### 5 RÉPONSES

---

**Bleumy** - 19/03/2021 à 17h00

Bonjour Tulipe,

J'ai vécu une situation similaire à la tienne il y a peu. J'ai vécu 2 ans avec mon ex conjoint alcoolique. C'était très dur de faire avec ses humeurs changeantes, supporter des phases dépressives, la violence psychologique qu'il exerçait sur moi et la tristesse que j'éprouvais à le voir ainsi. Nous nous disputons aussi beaucoup à ce sujet. Il me culpabilisait énormément à chaque fois, me disant que c'était de la faute s'il buvait. J'ai fini par le quitter au mois de juin 2020. Pour autant, je n'ai pas coupé le lien, je culpabilisais, comme toi, de le laisser tomber. Je l'ai soutenu à distance et, aidé par un hypnotiseur, il a arrêté de boire. A ce moment là, il m'a séduite à nouveau, me disant qu'il avait entièrement changé. Je suis retournée avec lui mais, trop marqué par ce qu'il s'était passé avant et tous les mensonges auxquels j'avais eu droit durant nos 2 ans de relation, je n'ai pas pu lui refaire confiance. Je lui ai donc expliqué que, malgré ces efforts, je ne pouvais pas. Il a très mal réagi, m'a hurlé dessus et accusé de tous les maux de la terre. Il a à nouveau essayé de revenir, m'incitant à me faire aider par son hypnotiseur pour dépasser les angoisses que générerait mon retour à des côtés. J'ai consulté, ça m'a fait un bien fou. J'ai commencé à me sentir mieux, nous avons passé quelques bons moments et du jour au lendemain, il m'a dit qu'il valait mieux que je parte, qu'on ne se parle plus, que je lui avais fait trop de mal. J'ai été extrêmement déstabilisée et très mal. A la suite de ça, pendant des mois, sous couvert d'amitié, il essayait à nouveau de me récupérer tout en piquant des crises par moments, en me disant qu'il ne comprenait pas que je ne lui fasse plus confiance et que je ne puisse pas me projeter avec lui (j'ai 29 ans et envie de construire ma vie). J'ai fini par mettre un terme définitif à cette relation, avec beaucoup de tristesse, car malgré son instabilité, c'est quelqu'un que j'aimais beaucoup, que j'ai aimé sincèrement mais je pense que c'est ce qui était le mieux pour nous deux.

Enfin, tout ça pour dire que je te comprends pleinement. Ce sont des décisions extrêmement difficiles, mais à un moment il faut penser à soi. Afin de moins culpabiliser, assure toi peut être que ton ex mari soit bien entouré. Convainc le peut être de se faire suivre par un thérapeute et fais toi aider également, ainsi que tes enfants. Les thérapies ont, certes, un coût mais ça fait beaucoup de bien. C'est même parfois nécessaire.

Bon courage à toi.

---

**Ninne** - 21/03/2021 à 23h03

Bonsoir.. Comme je vous comprends..

J'ai quitté mon mari au bout de 27 ans de vie commune et au bout de ce que je pouvais supporter.. Tout y est passé.. Les dettes les mensonges les provocations le déni.. Le laisser aller la violence physique et verbale.. J'étais sonnée.. L'impression d'être sur un ring de boxe.. Tomber et toujours se relever..

Mais à force je suis tombée malade.. Fractures.. Maladie poumons.. Operations.. Et vite reprendre mon travail d'infirmière et subvenir à toutes les dépenses.. Deux enfants aux études notamment'.

Alors je suis enfin partie.. Espérant un électrochoc.. Qu'il n'a pas eu'.. Puis qu'il soit mieux sans moi.. Mais aucune réaction il s'enfonçait.. N'entretient rien.. Au bord de la clochardisation..

Alors pareil je culpabilise énormément.. Je me sens responsable de tout.. Même de son alcoolisme.. Je continue de tout payer même en étant partie.. Et je suis atterrée par rapport à mes fils qui sont choqués de voir leur père s'enfoncer..

On s'appelle tous les Jours.. J'essaie de le motiver.. De le valoriser.. N vain.. Néanmoins impossible de repartir.. Projetez vous dans ce que vous avez supporté.. Impossible d'y repzrtir. 'la confiance ne reviendra jamais..

J envisage pt être de voir un psy pour comprendre cette culpabilité que je ressens en toute situation..pensez y peut être..

Courage sauvez vos enfants et vousmême..

On ne peut sauver quelqu'un de force..

---

**Bleumy - 23/03/2021 à 10h46**

Ca me fait du bien de me rendre compte que ce que j'ai vécu est "normal" dans ce genre de situation. Je suis rassurée de lire que la confiance ne revient pas. Il m'a beaucoup reproché de ne pas réussir à lui refaire confiance : "j'ai arrêté de boire, tout va bien, oublie le passé. " non, ça ne s'oublie pas (mensonges, culpabilisation, provocation, dépenses inconsidérées en cachette...). Pourtant, je me suis longtemps, moi aussi, sentie coupable de l'avoir laissé, de ne pas avoir réussi à revenir malgré sa démarche d'arrêter l'alcool. C'était trop tard.et, même après avoir arrêté, ce sont des personnes tellement instables ... nous avons essayé de garder un lien d'amitié. Comme vous, je continuais de le motiver deux fois par semaine. Parfois, il m'encensait : "cest grace a toi, merci, tu es formidable, tu m'as sauvé la vie". Parfois il me culpabilisait de retour : "à cause de toi je suis seulet je n'ai rien, je ne veux plus te parler, je ne te comprends pas, c'est à cause de notre relation que je buvais, tu me donnes envie de boire".Dur de se projeter avec ce genre de personne... et en même temps, on n'a pas envie de les laisser complètement tomber d'où la culpabilité. J'ai vu une psychologue, elle m'a beaucoup aidée. Bon courage à vous

---

**Lily21230 - 23/03/2021 à 23h07**

Bonsoir à tous,  
Je comprends ce que vous avez vécu..  
Actuellement ceci est ma situation depuis quelques mois...  
Mon conjoint boit tous les jours ou tous les 2 jours...  
Il ne sait pas se contenir.  
Violence physique et verbale mais j'ai découvert depuis peu que je suis enceinte pensant qu'il allait se reprendre en main sa ira peut-être mieux mais pas du tout...  
Musique à fond le soir des verres de cassés et j'en passe...  
Ces mots et ces gestes me font énormément du mal...  
Je ne sais plus quoi faire...  
Il refuse d'en parler le lendemain ou sinon fait des promesses qui tiens 2jours...  
Quoi faire...?  
Et pourtant sa fait 10 ans que je l'aime

---

**Québécoise - 02/04/2021 à 16h05**

Salut lily,

Tu as ecrit : violance physique et verbale ! Je vis la violence verbale, comme tout conjoint te d'alcoolique.

La violence physique , c'est un autre niveau , faut que tu te protege il ne ca pas bien du tout et tu compte plus que ca .

Appel a ALANON, si tu peux , il y en a partout ds le monde , c'est pas une secte , c'est des femmes et hommes(mais surtout des femmes) qui se soutiennent)

Et qui on des trucks pour aller mieux avec un alcoolique.

X

---