

VOTRE BIEN-ÊTRE

Par **Filalinge** Posté le 04/09/2021 à 09h13

Je souhaitais savoir si certain.e.s d'entre vous avez fait une dépression au contact de l'être aimé.

J'ai entamé une psychothérapie il y a quelques années pour être mieux, remettre de l'ordre dans ma vie. J'avais même réussi à arrêter de fumer.

Depuis que je le connais, j'ai du mal à garder cette paix intérieure, je suis en arrêt en insécurité. Je m'explique : je suis quelqu'un qui fait beaucoup de projets mais qui met tout en place pour les réaliser. Seule c'est facile, à deux le rythme est un peu différent. Seulement voilà, je ne sais sur quel pied danser. On parle, on parle mais rien n'avance. Ou alors on avance d'un pas, on recule de trois.

Cette situation me mets terriblement mal, j'ai l'impression de faire du sur-place. Exemple : pour partir en vacances, nous nous y sommes pris 2 semaines avant le départ alors qu'on les planifiait depuis 2 mois.

Pour la recherche d'appartement c'est pareil, on en parle depuis 6 mois. On s'y est réellement mis il y a deux semaines. On a posé un rdv avec une agence qui ne s'est pas fait car le bien a été pris avant. Depuis, plus rien, aucun investissement, c'est moi qui fait les recherches seule et qui lui envoie les liens qu'il ne regarde pas... Aucun investissement de sa part.

Je passe des fois une soirée entière sans réponse de sa part, même pas un j'ai besoin de rester seul on se parle plus tard.... Indifférence totale et quand on se voit il est adorable...

J'ai du mal à suivre, c'est très déstabilisant. J'ai perdu bcp de poids, repris la clope et surtout j'ai l'impression que ma vie sans problème s'est transformée en une monticule de problèmes qui seraient résolus si je le quittais.

J'ai beaucoup de mal à retrouvé goût à mes activités, à trouver le sommeil, ma joie de vivre, Je pense que je me laisse envahir par ses problèmes qui ne sont pas les miens.

Est-ce que vous avez aussi été dans ce cas ?

De mon côté, je sais que j'ai besoin d'en parler et que la solution première est de retourner voir un professionnel pour apprendre à gérer cette situation et les émotions qui en découlent.

1 RÉPONSE

Farandole - 22/09/2021 à 20h59

Bonsoir Filalinge

J' ai vécu avec un alcoolique pendant 8 ans .J ' etais très amoureuse et j ' ai vécu ce que vous décrivez

C ' est destructeur pour vous

Les deux dernières années je prenais des distances et me suis détachée sans jamais réussir à rompre

Il toussait tout le temps parfois jusqu'au bord de l ' étouffement

Et la vie me l ' a pris ,il s ' est étouffé en toussant en mon absence

Je suis endeuillée
