

TELLEMENT DE RAGE ET DE COLÈRE

Par **Emotion67** Posté le 01/03/2024 à 18h59

Bonjour à tous,

Voilà des années que je supporte un conjoint qui boit trop, comme vous tous ici. Parfois l'alcool peut rendre joyeux, mais pas lui. Lui, ça le rend hargneux. Méchant. Voire carrément violent. J'ai tout pardonné. J'ai essayé de le comprendre, de lui faire soigner ses démons. En vain.

Puis j'essayé de le quitter aussi, mais je suis revenue. Il a été jugé pour son comportement envers moi, mais ça ne lui a pas servi de leçon. Il est convaincu qu'il n'a rien fait de mal. Et il boit toujours. En fait, il boit même encore plus.

Il me rend responsable de tout. Sa famille aussi d'ailleurs. Ils disent qu'avant moi il ne buvait pas autant. C'est facile de tout me mettre sur le dos, alors qu'ils ont leur part de responsabilité dans ses démons. Démons qui existaient avant qu'on se rencontre.

Je ne sais pas trop ce que mon conjoint me reproche en fait. Ma vie je crois, tout simplement. Quand je travaille, c'est mal. Quand je ne travaille pas, je suis une fainéante. Quand je m'occupe de lui, je suis collante. Quand je fais ma vie de mon côté, il m'envoie des messages toutes les 5 minutes. Quand on vivait séparément il a voulu qu'on emménage ensemble. Maintenant il dit qu'il me voit trop.

La justice l'a obligé à se faire soigner, je l'ai emmené voir des psy, il a failli aller en prison... et pourtant, il est toujours persuadé qu'il n'a rien fait de mal. Qu'il ne boit que une bière ou deux le soir, et que je suis une abominable sorcière qui l'empêche de vivre.

Evidemment il boit bien plus que une bière ou deux. Et tous les jours en plus. Vous n'imaginez même pas tous les cadavres de bouteilles de whisky que je trouve cachés dans la maison.

La semaine dernière j'ai failli tomber dans les pommes quand je l'ai vu boire une bière au réveil à 7h du matin. Son excuse, c'est que c'était juste de la provocation parce qu'on s'était disputé la veille.

J'ai même pas les mots pour dire ce que je ressens.

Aujourd'hui je pars. Ça y est c'est acté. Je n'avais plus le choix de toute façon.

Et je suis en colère d'être obligée de tout quitter. Je l'aimais moi maison. Et notre ville. Et j'avais tous mes repères ici. Je voulais pas partir !! C'est tellement pas juste.

Tous mes rêves et mes espoirs s'effondrent. Je me sens vide. Perdue. J'ai tellement de rage et de colère contre lui. Je l'aime toujours, malgré tout ce qu'il m'a fait, mais il est encore et toujours persuadé que c'est moi le problème.

Il est toujours persuadé que lui n'a aucun problème. Son déni est tellement énorme que j'en viens parfois à me demander si c'est pas moi qui me trompe. C'est hallucinant, il est convaincu de faire les choses bien.

Quand j'en parle à ma psy (parce que je suis obligée d'en voir une, je pleure tout le temps), et bien même elle hallucine d'un déni aussi profond.

Je suis fatigué de me battre. Ces dernières années j'ai l'impression d'avoir fait que ça. Quand je me regarde dans le miroir j'ai l'impression d'avoir vieilli de 20 ans en quelques années.

J'ai tellement de rage et de colère, j'ai envie de hurler tellement tout ça est injuste.

1 RÉPONSE

Moderateur - 05/03/2024 à 10h07

Bonjour Emotion67,

Vous avez décidé de quitter votre conjoint qui boit trop, qui est violent et hargneux quand il est alcoolisé et qui est dans le déni total de son problème. Vous vous êtes battue des années à ses côtés, vous avez tout supporté et pardonné par amour mais là vous n'en pouvez plus. Même les condamnations ne l'ont pas arrêté ni fait prendre conscience de son problème. Aujourd'hui vous le quittez mais vous êtes en rage : cela a gâché votre vie pendant des années, aujourd'hui vous vous sentez vide, vous avez tout à reconstruire ailleurs et tout cela est vraiment injuste.

Tout d'abord je tiens à vous dire notre solidarité mais aussi à vous féliciter d'avoir pris, dans ce contexte de déni et de violence, une décision qui n'était pas facile à prendre. Elle acte votre impuissance à le changer mais surtout elle vous permet de prendre un nouveau départ. Vous vous donnez la possibilité de vous occuper de vous, de vous épanouir dans un nouvel environnement.

N'ayez pas trop de regrets. Vous avez fait ce que vous avez pu. Vous avez supporté bien plus que vous n'auriez dû et s'il ne voit pas le

"problème" et bien désormais c'est son problème, ce n'est plus le vôtre. C'est dommage, c'est du gâchis mais au moins il n'aura plus sa "souffre douleur" et devra se confronter à lui-même.

La colère et la rage que vous ressentez aujourd'hui est une étape nécessaire dans une séparation, elle va être suivie par la tristesse puis avec le temps vous allez vous occuper de vous, vous reconstruire progressivement et c'est ce qu'il faut regarder aujourd'hui.

Vous avez la chance d'avoir un soutien psy et je vous souhaite de pouvoir le poursuivre, cela va vous aider. Si vous souhaitez en parler vous pouvez aussi appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930.

Cordialement,

le modérateur.
