

## RÉPERCUSSIONS 12 ANS APRÈS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 17/02/2018 à 11h32

Bonjour,

J'ai 44 ans et je suis maman de deux belles adolescentes, divorcée de leur papa depuis 12 ans et en couple depuis 11 ans. Je suis comédienne et à l'occasion du travail sur un personnage de femme alcoolique, tout vient de me re sauter à la figure. Je m'explique.

Le papa de mes filles a eu une période alcoolique (plus cannabis) lorsque nous étions ensemble. C'est allé crescendo. Et en parallèle j'ai grossi grossi grossi. Comme si j'avais développé une addiction à la nourriture en parallèle.

Jusqu'à ce que le pétard démarre dès le matin systématiquement et que tous les soirs il y ait alcool et pétards. Je n'ai jamais subi ni de violences physiques ni de violences verbales, malgré tout, c'était une forme de violence. J'espère que certains.es me comprendront. J'ai fini par compter et recompter les bouteilles, faire des recherches internet etc pour vérifier que je n'étais pas en train de penser qu'il avait un problème alors que non (le regard qu'on me renvoyait était qu'il était bon vivant et festif). Bref il m'a fallu du temps avant déjà me convaincre moi même que je n'étais pas en train d'exagérer et de mal le juger. J'ai alors commencé à lui en parler avec des réponses classiques j'imagine sur le fait que je me plantais complètement et que je me faisais de fausses idées. Jusqu'à un accident en scooter à la sortie d'une soirée (j'étais moi aussi sur le scooter) et un autre en voiture avec les filles. Aucun des deux graves. Jusqu'à ce que ma fille aînée âgée alors de 3 ans ne s'approche d'un verre qu'elle pensait être de jus de fruits, que je me précipite affolée pour ne pas qu'elle ingurgite de la vodka, que je réalise que vodka orange à 10h30/11H du matin c'était un peu tôt même en vacances, et que lui ne fasse qu'en rire en me disant encore que j'étais trop stressée et dans l'exagération.

Là j'ai voulu mettre fin à notre histoire puisque je ne croyais plus qu'il finirait par m'entendre et faire quelque chose. C'est là qu'il s'est arrêté (une première fois). C'est horrible à dire, mais ce moment pour moi n'a pas été une joie. Cela faisait des mois que je me sentais seule à essayer de me battre face à un mur sourd, j'avais fini par renoncer à me battre contre ce mur mais j'avais pris mon courage à deux mains (décision extrêmement difficile vis à vis de mes deux filles toutes petites) pour m'en sortir, nous en sortir avant que cela ne les atteigne, et là j'ai eu la sensation physique qu'une porte de prison se refermait sur moi. J'ai encore honte aujourd'hui de ne pas avoir pu ressentir de joie ou de soulagement. Car puisqu'il décidait d'arrêter, je ne me sentais plus le droit de partir. Il allait avoir besoin de moi. Il faisait ce que je lui réclamais depuis des mois, je ne pouvais donc plus partir.

Je suis restée 1 an, il a arrêté sans être accompagné, refusant tout de même le terme d'alcoolique ou de dépendant au shit (pour preuve il arrivait à arrêter seul). Moi j'avais peur que ça reprenne. Nous avons fait un thérapie d'abord de couple puis chacun de notre côté, qu'il a arrêté très vite de son côté. Beaucoup de choses allaient mieux au niveau de la famille, mais je pense que quelque chose en moi était cassé vis à vis de lui et j'ai fini par le quitter. Évidemment personne n'a rien compris, personne n'ayant jamais su ce que nous avions vécu, et le peu de personnes qui savaient (ma famille, de très rares amis) ne comprenaient pas que puisque les choses allaient mieux je parte. J'ai donc eu le rôle de la méchante.

3 ans après, alors que nous étions en garde partagée (ce qui est toujours le cas, il est un bon papa, j'ai fait beaucoup d'efforts pour que mes filles aient un bon père, présent dans leur vie), il a rechuté, les filles me disaient passer le week-end seules pendant que leur père dormait, devant se débrouiller pour se faire à manger et ne comprenant pas ce qu'il se passait (elles avaient alors 4 et 6 ans environ). A la même période il a eu un retrait de permis pour conduite en état d'ivresse (ou sous shit ou les deux je ne sais pas précisément). Je suis allée lui parler, lui expliquant que je tenais à ce que les filles aient un papa, un papa solide, bien dans sa peau, que je ferais tout pour qu'elles l'aient mais qu'en tant que mère responsable je ne pouvais pas le laisser s'occuper d'elles si il était dans cet état. Je lui ai donc demandé à nouveau d'arrêter, pour elles. Il m'a remercié et a effectivement arrêté.

Depuis il est avec quelqu'un, a un nouveau bébé, et l'alternance se passe plutôt bien.

Mais ce travail sur ce rôle m'a fait exploser à la figure que pendant toutes ces années, j'ai mis toute mon énergie à protéger mes filles, notamment en épaulant leur père, en le protégeant pour qu'elles continuent à avoir le bon père qu'il peut être. Et moi, ma souffrance, mes difficultés, je les ai mises sous une chape de plomb. Je les ai niées (après tout, il n'a jamais été violent et j'ai fini par partir). Ma famille les a niées (ma mère m'a longtemps reproché de ruiner psychologiquement mes filles en divorçant, elle ne m'a jamais montré aucun signe de soutien sur la situation que je vivais, elle a elle même beaucoup plaint et traité mon ex mari en victime malheureuse de ce divorce pendant plusieurs années). Mes amis ne l'ont pour la quasi totalité jamais même soupçonné.

Depuis, je fait du yoyo avec mon poids, je n'arrive pas à me libérer de cette addiction à la nourriture que j'ai développée à cette période (une force m'a toujours empêchée de boire et de fumer moi aussi, j'imagine que c'est la compensation que j'ai trouvée à l'époque). Et là, c'est très violent, c'est comme si c'était hier et non pas il y a plusieurs années. Peut être aussi parce que ma fille aînée commence à être confrontée aux soirées alcoolisées, aux joints qui tournent et que ça aussi m'inquiète. Bref, je ne sais pas quoi faire et comment m'en sortir.

### 3 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 21/02/2018 à 00h47

Bonjour.  
Il y a un autre problème que l'alcool et la nourriture derrière tout ça. c'est sûr ! Un besoin d'être en paix peut-être. Mais avec quoi ? Avec qui ?  
oliv

---

**Profil supprimé - 21/02/2018 à 09h57**

Bonjour Olivier,

J'ai déjà fait des thérapies pour travailler sur les problèmes derrière, j'ai réglé beaucoup de choses liées à mon enfance, à mon père et à ma mère. J'ai une relation apaisée et d'adulte à adulte maintenant avec eux.  
Cependant aujourd'hui je me rend compte que j'ai enfoui le traumatisme liée à ce que j'ai vécu pendant ces années de mariage avec une personne droguée et alcoolique et ça je ne l'ai jamais affronté, j'ai toujours mis un couvercle dessus et oublié cette réalité. Pour tenir aussi. Maintenant je pense que j'ai besoin de vérité (pas l'absolue vérité, mais la mienne déjà) et de transparence. Peut être ensuite que je découvrirai d'autres choses non encore élucidées, mais je sens que le premier pas est déjà de me reconnaître à moi-même que ce que j'ai vécu n'est pas rien, a été très douloureux et a laissé des trace dans mon corps et dans ma psyché.  
Enfin c'est ce que je crois.  
Je ne sais pas si des personnes ont vécu des chemins semblables ici...

---

**Tata85 - 21/02/2018 à 19h47**

Bonjour Finouchka,

Est-ce le fait de voir qu'il a refait sa vie ? il a pas rechuté ?

Oui je rejoins Olivier, Sois c'est en rapport avec votre ex conjoint, vous avez peut-être tout gardé pour vous , vous ,'avez pas exteriorisé votre peine je sais pas,

---