



Que puis-je faire ?

Par ISAS

Bonjour , J'aimerais si possible avoir des conseils sur ma situations s'il vous plait !

Voilà ; J'aitais en couple avec un Homme depuis presque 2 ans, Cet homme m'a fait vivre des choses et continue a l'heure d'aujourd'hui !

Notre relation était très compliquée , Je suis Bipolaire et il est très facile pour moi de 'tomber bas' , De deprimer et de ne pas avoir envie de certaines choses!

Mon compagnon savais très bien mes soucis de santé et j'ai l'impression qu'il a essayer de m'enfoncer au plus bas ..
Je vous mets quelques exemple ;

- Obligation d'arreter la pillule car il a vu sur les effet indésirable que ça pouvais faire baisser la libido
- Je n'avais pas le droit de m'endormir dans le Canapé quand je n'arrivais pas a dormir (A cause des ronflement ou le manque de place ..) ; Sinon monsieur venais me réveiller et m'engueler clairement, Ayant de gros soucis de sommeil ; Pendant plusieurs mois je passez TOUTE la nuit allongé dans le lit sans avoir le droit d'allez dans le salon (Car nous sommes un couple et ce n'est pas normal de faire chambre à part)
- Je n'avais pas le droit de m'habiller ou de me maquiller chez moi , sans avoir le droit a une scène de suspicion de tromperie etc ...
- Il vérifier l'essence que je dépenser quand j'emmener mon fils au parc par exemple .. Si l'essence depenser était "trop" grosse .. J'aitais soupsonné de tromperie ou d'allez quelques part et ne pas lui dire ..
- Plusieurs fois par semaine des petites crises 'Si tu me trompe , Je te tue , je n'ai rien à perdre'
- J'ai oublier de lui dire que j'ai souhaitez la bonne année a un ami via un jeu vidéo (Je me suis fait engueler comme jamais!)
- Je n'avais pas le droit d'allez chez mes parents sans lui , car il pensée que je parler derrière son dos (Il savaient que mes parent ne l'apreciez pas du tout), Il raconter nos 'enguelades' dès qu'il arrivez chez mes parents pour être sure que ce soit lui qui 'racontes l'histoire' et si jamais je disais quelques choses , en rentrant je me fesais engueler totalement.. Il enregistrer mot pour mot ce que je disais et qui ne lui plaisait pas
- Il m'a complètement retourner la tête sur tout mes amis (J'ai rompu le contact avec ma meilleur amie d'enfance , Plus de 20 d'amitié ; Il me disais que ce n'étais pas une vrai ami etc .. et a force j'ai fini par y croire)
- J'ai fais une tentative de suicide avans de le rencontrer , J'ai eu affaire au service sociaux pour me justifier et vérifier que mon fils ne risquez rien en ma présence (Classer sans suite; car il n'y avait absolument aucun danger pour mon fils) ; Il me menacer avec ça , Me disais que seul avec mon fils je n'y arriverais jamais etc ..
- Je lui est avouez un soir , Avoir mis une fessée a mon fils car il avait fait une grosse bêtises , A chaque enguelade on parler de ruptures il me disais 'N'oublie pas que tu as mis une fessée a ton fils , que c'est interdit' , Je ne voudrais pas que tu repasse devans le Juge ..
- A chaque 'enguelade' Je lui disais que la porte était grande ouverte .. Il me menacer sans cesse de me pourir la vie si je me remets 'trop tot ' en couple après ..
- Il m'intimider en me racontant ce qu'il avait fait a ses ex copine (Cambriolage , Denonciation mensongère etc ..)
- Il m'a également cacher qu'il était ficher banque de france ; Avez énormemnt de crédit non rembourser etc .. (Je ne lui en est jamais voulu mais à l'heure d'aujourd'hui , j'ai l'impression que ça a son importance !)

Ceci est une petite partie des choses pénibles qu'il me faisait vivre , Etant bipolaire je ressens les choses +++ et pendant cette relation j'ai complètement déperis , J'ai perdu plus de 40 kilos en moins d'1 ans , Je n'ai plus parler ni vu personnes depuis ; Je fixer le mure parfois pendant plusieurs heures en attendant d'allez chercher mon fils à l'école , Je n'avais plus d'envie plus rien ... ; Je ne l'aimais plus ! Mais il me mettez une pressions car je lui est avouez un "secret" (-J'ai subis des attouchements de la part d'un membre de ma famille et je n'en est jamais parler , Sauf à lui car j'avais extremement confiance au début ! , Au début de la relation il n'étais pas du tout comme ça ... !! , J'avais un amour et une confiance inconditionnelle...); Il m'a toujours mis la pression en me disant qu'il va falloir que 'j'assumes avec mon hisoire" , Qu'il allez en parler a mes parents pour "bousillez ma famille" ..

A l'heure d'aujourd'hui ça fait moins d'un moins que nous nous sommes quitter , Il m'avais dit qu'il garder le téléphone que mes parents avez achetez et que moi je garder la tété ... Je l'es vendu car j'avais besoin d'argent ! et à l'heure d'aujourd'hui il me menaces et me fait du chantage en me disant que si je ne lui rend pas la tété (Il a changer d'avis il y a quelques jours) , Il irait dire 'mon secret' a mes parents ..

Que puis-je faire pour cesser cette pression constante ? ; Depuis son départ ... Je revis! J'ai repris du poids , des projets , Je suis sorti en voiture (Choses que je n'avais pas faites depuis plus d'1 ans) ... Je ne veux plus qu'il est d'emprise sur moi ; Il sais ou appuiez pour me rendre mal et je ne veux pas tomber au plus bas comme je l'es états .. J'ai peur de lui et je ne sais pas quoi faire .. Je ne sais pas si les fait sont assez grave pour porter plainte , Et porter plainte pour quoi ? Menace ? chantage ? est-ce assez grave pour être prise au sérieux ? Etant bipolaire je sais que mes émotions et mes angoisses sont intensifier et je n'ai pas envie de paraitre folle et incapable de faire quoi que ce soit (Car il se sert de ma depression , pour me faire culpabilisé de ne rien faire à la maison etc ..)

Je lui est toujours fais comprendre que je ne l'aimais plus ! , Je ne voulais plus l'embrasser sur la bouche (Je lui tender mon front a chaque fois) , Je lui disais que même coucher avec lui c'était devenu un devoir conjugale et non un plaisir! ; Il ne supporter plus la situation donc c'est lui qui a décider de partir (Il m'a dit on se quitter maintenant a l'amiable ... J'ai sauter sur l'occasion et accepter sans soucis ... ça lui a poser problème que je ne conteste pas et je pences que c'est pour ça qu'aujourd'hui il continue .. Mais je ne sais pas quoi faire) je suis pas bien , j'ai une boule au ventre constante .. J'ai peur de sur-reagir , Qu'en pensez vous s'il vous plait ?

Par yapasdequoi

Bonjour,
Votre question n'est pas juridique. Vous avez besoin d'un soutien médical et psychologique.
Appelez le 3919 pour obtenir des conseils par rapport à cette emprise et ces violences psychologiques réitérées.
Et envisagez de parler avec vos parents : eux aussi peuvent vous soutenir, alors que l'isolement vous rend vulnérable.