



## Chapitre 18 : Des mots sur mes maux

Par AlcideOmbelynne

Publié sur [Fanfictions.fr](#).

[Voir les autres chapitres](#).

---

**Ce texte est issu de mon expérience, de mon chemin parcouru lors de ma 4ème étape de mon deuil d'une relation. Le deuil d'une relation peut prendre moins ou plus de temps que mes écrits.**

**Les 5 étapes du deuils sont:**

1. **Le déni**, un mécanisme de défense de notre corps pour nous protéger de la réalité.
2. **La colère**, on en veut au monde autour de nous. On cherche un responsable à blâmer.
3. **Le marchandage**, on tente de négocier avec la réalité pour essayer de donner du sens à ce qui n'en a pas.
4. **La dépression**, c'est à ce moment là qu'on réalise réellement la perte. La souffrance est immense, avec l'impression qu'on ne s'en sortira jamais.
5. **L'acceptation**, la douleur devient peu à peu moins vive et s'atténue. On s'adapte à cette nouvelle réalité.

**Dans le cas d'un deuil d'une mort il est conseillé d'aller voir un professionnel si l'étape 4 est trop difficile.**

~~~~~

Jour 1, de la 4ème étape, la journée a été difficile, j'étais seule et j'ai beaucoup bu en faisant le ménage tout en écoutant nos musiques rythmés par mes cris et pleurs.

J'ai déjà passé le déni, la colère, et le marchandage.

J'ai récupéré les photos de notre chat que tu gardes, j'en ai fait un album sur mon téléphone pour pouvoir la regarder tous les jours.

Elle me manque terriblement.

Jour 2, j'ai fais des cauchemars, mais je me suis forcée à dormir toute la journée car cela m'empêchais de penser et de boire. J'ai la gorge nouée, envie de m'effondrer car j'ai encore



tellement de peine à sortir. Tu ne sauras jamais à quel point j'ai mal, à quel point je souffre. J'ai envie de vomir tous le temps. J'ai pas envie d'écrire, mais je cogite beaucoup trop pour dormir.

Jour 3, je me réveille tard car impossible de m'endormir hier soir, je me suis endormie vers 8h du matin. Au réveil j'ai testé voir si j'avais eu des nouvelles de mes amis ou au moins un message sur mon absence car 3 jours que j'ai éteints mes réseaux, et que mon téléphone n'a pas vibré pour m'annoncer un seul message de mon entourage amical.

À part des réels Instagram je n'ai rien eu. Pas un message avec des mots.

Heureusement, mon grand père m'appelle tous les deux jours en général. Il m'a appelé et ça m'a fais beaucoup de bien de l'entendre.

Je réfléchi à échanger sérieusement mon compte privé et mon compte principale sans en avertir les gens du compte de base. Seulement ceux que je veux autour de moi, et qui me feront moins de mal, pour avancer dans mes maux.

Jour 4, j'ai dormi bizarre à cause de rêve/cauchemar étrange. Le réveil est difficile je n'ai pu réussir à m'endormir qu'à 10h du matin. Je cogite sur la signification du rêve et sur tout ce qui m'entoure. Ai-je fais les bons choix? J'ai fini par me résigner que oui.

Je ne peux continuer à souffrir de cette situation.

Les instabilités émotionnelles.

Je préfère prendre moi même la décision de me protéger.

Je ne suis pas un jouet avec laquelle on s'amuse avec mes sentiments à coup alternatif de oui en profitant de tout ce que cela apporte affectivement et physiquement pour une nuit ou une après-midi, et des finalement non 2 à 3 jours après " je ne sais pas si je veux vraiment ça" qui me font douter de moi même. Pour ensuite repartir sur un oui, "tu veux qu'on se voit ce week-end ? je suis libre" et avoir de nouveau un message 2-3 jours après style "je ne sais pas enfaite".

Sans parler des reproches sur ma personnalité.

Dans ce jeu toxique des oui-non-oui-non, également un rappel de temps à autre que; les fois où on se voyait n'était évidemment\* pas pour tout ce que ça apportait. Sauf qu'en plus de me prononcer des incertitudes incessantes tel un chat qui veut sortir-reentrer devant une porte, les fois où j'ai proposé, j'ai compris que je n'étais pas une priorité là ou à l'inversement il en étais une pour moi.

Après tout ce que j'ai fais, on me remercie encore comme ça.



Maintenant j'ai compris. Ça me fais souffrir, mais j'ai compris.

On n'a pas à jouer avec moi, et je n'ai pas à changer pour qui que ce soit. On devrait m'aimer pour ce que je suis, pas pour ce que je pourrais être, ou comme on me préférera.

L'amour c'est aimer l'autre avec ses qualités et ses défauts. Si tu penses aimer une personne seulement pour ses qualités alors tu ne l'aimes pas vraiment, tu aimes seulement comment tu te vois et sens à travers ses yeux et/ou à travers la personne et non la personne elle-même. \*\*

Jour 5, de nouveaux rêves étranges.

Je stresse, et continue de réfléchir sur tout ce que j'ai vécue et tout ce que j'ai fais et pas fais.

Mais ça va un peu mieux.

J'ai pu discuter avec ma meilleure amie de tout ce qu'il s'est passé, de ma souffrance, et mon incompréhension.

Ça m'a beaucoup aidé.

Je veux m'en sortir.

C'est long.

Ça me fait encore un peu mal mais je vais m'en sortir.

Il y a quelques temps j'ai espéré malheureusement que notre chat qui avait des problèmes de santé meurs pour ne plus avoir à souffrir de ne pas pouvoir la voir ou me faire du soucis.

Mais ce soir non.

Si je pouvais, c'est toi que j'aimerais savoir crevé pour récupérer mon bébé.

Ce ne serait même pas par vengeance, ni colère, ni tristesse ou autre, car je n'éprouve plus rien à part déception à ton égard.

Ce serait seulement pour être avec elle.

Sans que j'ai plus quoi que ce soit en rapport avec toi.

Mais je me suis rendue compte aujourd'hui que malgré la souffrance que cela me cause je vais devoir faire avec son absence.

Je suis contente d'avoir pris la décision dès le 1er jour de mettre à l'écrit tout ce que je ressens, pense, mon évolution.



Ça doit aller mieux.

Ça va aller.

Jour 6, rêves étranges, mais ça va bien.

J'ai passé de très bons moments aujourd'hui, une après-midi et une soirée dehors.

Ça fait combien de temps que je ne m'étais pas juste arrêter pour prendre le temps d'apprécier le fait de vivre?

Aujourd'hui m'a fait comprendre plein de choses.

Déclic.

Je me suis dis que à partir d'aujourd'hui c'est décidé!

Choisir et faire que ce qui me procure le bien-être, éviter les gens toxiques, les mauvaises personnes, éviter ceux qui sont encore instables, éviter les gens faux avec moi.

Ils n'ont rien à faire dans ma vie.

Que tu ais fais beaucoup ou rien pour eux, ils ne méritent pas des personnes dans leur vie dont ils ne sont pas capable d'apprécier leur valeur.

Je suis contente d'aller de mieux en mieux !

Jour 7, r.a.s, ça va.

Je suis fatiguée, je ne dors pas beaucoup et je passe mes jours à penser et réfléchir.

C'est épuisant moralement.

C'est une journée tranquille mise à part 2-3 choses irritantes mais j'étais facilement irritable à cause du manque de sommeil et de ces rêves bizarres des nuits que je passe.

Mis à part ça, ça va je tiens le coup je crois.

Jour 8, encore des rêves perturbants.

Je ne suis plus en vacances, j'ai repris le travail.

C'est tout ce que j'attendais.



Une reprise de ma routine et mes habitudes.

Je stresse pour mon rendez vous de demain chez le docteur, et je stresse de voir ma collègue mercredi.

Sinon j'ai passé bonne journée dans l'ensemble.\*\*\*

Jour 9, j'ai passé une très bonne nuit.

J'ai dormi comme un bébé.

Je me sens tellement mieux.

Je me sens soutenue moralement.

Je parle beaucoup de ce que je ressens et pourquoi je suis fière de réussir à aller mieux.

J'ai beaucoup stressé pour le rdv du médecin tellement qu'après le rdv, la pression est redescendue d'un coup et je me suis sentie partir.

(J'ai vu noir pendant 10 mins et après je me suis étalée par terre. Et j'ai eu une douleur affreuse (oui affreuse car c'était une douleur vraiment intense) au ventre probablement dû au stress)

1h30 plus tard ça allais mieux.

Ce soir, je vais me mater des films.

Je ne suis plus déçue.

Je me dis que c'est comme ça et que c'est mieux ainsi. ^^\n

Jour 10, je suis rassurée.

Moins stressée, moins tourmentée.

Je vais bien.

Je me mate pleins de films cools.

Je ris un peu sur les jeux vidéos.

Je me dis qu'il faut que je prenne le temps d'apprécier tout ce qui m'entoure.



Jour 17, j'ai arrêté d'écrire pendant 1 semaine.

Je suis plus forte que jamais. Je suis enfin prête à passer à autre chose.

J'ai recréer des projets pour le futur. Un futur que personne ne pourra m'enlever.

Un futur dont je suis la seule maître.

Dans quelques années, je ferais en sorte d'avoir une maison tranquille dans un bout de terrain tranquille et je reprendrais un petit chat noir que je nommerai Perséphone en hommage à ma première.

Et j'en prendrais d'autres aussi puisque j'aurais un plus grand jardin. J'aurais des poules et une chèvre et ou une biquette ^^.

Je vais plus que bien et je compte être heureuse.

Jour 19, je n'ai plus rien à écrire car ça va mieux.

Je ne pensais pas que mettre des mots sur mes maux m'aiderai à guérir aussi vite.

Ça a été une expérience enrichissante de voir mon évolution.

Être au fond et remonté.

Pouvoir respirer.

Etre moi même.

Apprécier ma vie, la vie, l'amour et tout ce qui m'entoure.

Pouvoir continuer à vivre en arrêtant de (me) culpabiliser sur tout et rien dès que l'on me dise ou reproche quelque chose.

Je me dis avec le recul que je n'ai pas à culpabiliser de quoi que ce soit.

Je n'aurais pas pu mieux faire les choses de a à z.

Je n'ai plus de mots car je n'ai plus de maux.



**Note d'après, au 20ème jour, jour de publication et correction de l'orthographe (lé fotes évidamen ah ah), en me relisant il y a des ptits commentaire que je me fais.**

**\*E-VI-DE-MMENT .**

**\*\*Et ça c'est bien triste à vrai dire.**

**\*\*\*Je suis contente car ce jour là je n'ai pas pensée une seule fois à mes douleurs de ce deuil relationnel.**

~~~~~

Désolée pour les fautes oubliés.

~~~~~

Merci à Th,Ma,Ca,QuC,UsC,EsB de m'avoir soutenue.

---

Publié sur [Fanfictions.fr](#).

[Voir les autres chapitres](#).

*Les univers et personnages des différentes oeuvres sont la propriété de leurs créateurs et producteurs respectifs.  
Ils sont utilisés ici uniquement à des fins de divertissement et les auteurs des fanfictions n'en retirent aucun profit.*

2025 © Fanfiction.fr - Tous droits réservés