

Nous sommes deux individus, deux personnalités particulières. Tu as tes goûts, tes envies, tes désirs, tes besoins, tout ce qui te compose ; tu es une conscience unique dans un corps unique dans un contexte unique ; et je suis en face de toi, moi aussi une conscience unique dans un corps unique dans un contexte unique.

Ce qu'on est, comme somme de deux unités, est davantage que juste toi+moi.

Avant que tu reviennes, je voudrais donc que tu réfléchisses et que tu notes (ou que tu enregistres en audio sur ton portable) tes réflexions à ce sujet. Voici quelques questions qui peuvent t'aiguiller :

- Qu'est-ce que j'apporte à notre couple qui te paraît nécessaire, à toi comme à nous ?
- Qu'est-ce que tu apportes, de ton côté ?
- Qu'est-ce qui te manque, que tu cherches en nous ?
- Qu'est-ce que tu nous donnes, qui te paraît me manquer ?

(Est-ce que tu es certaine de m'avoir compris ? Est-ce que tu as des questions ?)

Pas de larmes. Si y'a besoin d'un moment pour gérer l'émotion, on fait une pause de quelques minutes. Et on y retourne, on passera à autre chose quand on aura trouvé un terrain d'entente.

Un pas l'un vers l'autre. Je ne t'attaque pas, donc ne m'attaque pas. Si tu te sens agressé, tu le dis ; si je me sens agressé, je le dis ; si l'un de nous se sent agressé, on respire un coup et on déconstruit.

Si je me sens acculé, si on tourne en rond, ou si je constate qu'on n'avance pas dans le même sens, je le dirai une seule fois. Si rien ne change, je tire un trait sur nous : tu me rends mes clefs, je te rends les tiennes, on se fera passer nos effets personnels par les copains.

(Est-ce que tu es certaine de m'avoir compris ? Est-ce que tu as des questions ?)

Préparer ce document a été une torture. Attendre a été une torture. Impossible de me concentrer sur quoi que ce soit d'autre, impossible de dormir, même sans rien consommer. J'ai dû fermer l'oeil 20 minutes et j'ai été réveillé par un cauchemar qui t'aurait faite fondre en larmes si tu l'avais vécu comme je l'ai vécu.

(Est-ce que tu es certaine de m'avoir compris ? Est-ce que tu as des questions ?)

J'ai relu tous nos messages de ces deux derniers mois. J'ai vraiment cherché activement ce que j'ai fait de mal, ce qui t'a fait t'éloigner. J'ai pas trouvé. Par contre, j'ai bien fait énormément d'efforts pour toi, que j'ai signifiés, et je t'ai invitée à faire plein de choses. Pourtant, je me suis retrouvé de plus en plus isolé.

Je suis passé chez toi en moyenne deux fois par semaine depuis le premier de l'an, à part la semaine où j'étais chez ma Grand-Mère.

On peut reprendre les messages ensemble, pas à pas, si tu veux m'expliquer ce que j'ai dit qui t'a fait t'éloigner, pour que je ne le dise plus. Et si tu veux comprendre ce qui m'a fait perdre tout espoir, je peux t'expliquer, même si je ne crois pas que ça changera quoi que ce soit.

(Est-ce que tu es certaine de m'avoir compris ? Est-ce que tu as des questions ?)

Ce qui suit aborde la situation sous le prisme subjectif de mon ressenti.
Je ne t'accuse de rien, et ne te demande pas les causes de ces ressenti.
Chacune de ces affirmations inclut exactement et uniquement deux questions : peux-tu faire quelque chose pour m'aider à changer cet état de fait ? Veux-tu le faire ?
Si tu as, toi, des questions à propos de ces affirmations, et que tu es certaine de vouloir la réponse, qu'elle t'intéresse honnêtement, et ce dans le but de m'aider à remédier à ces problèmes au mieux de tes capacités, alors n'hésite pas à me demander.
Cette liste est non-exhaustive et sera évolutive. J'en supprimerai les problématiques réglées lorsqu'elle le seront et y ajouterai celles auxquelles je serai confronté lorsque ce sera le cas.
Tant que nous n'avons pas abordé chaque point de cette liste, je ne désire pas discuter d'autre chose, ni recevoir de critique, de retour de bâton, d'attaque, etc.
Si tu le désires, on pourra faire l'exercice inverse ensuite, mais une liste à la fois.
Ce travail est la base. J'ai essayé à d'innombrables reprises de t'épauler pour que tu le fasses, en croyant avoir été clair de mon côté ; ce n'est visiblement pas le cas, donc je choisis aujourd'hui de le formaliser.

(Est-ce que tu es certaine de m'avoir compris ? Est-ce que tu as des questions ?)

Je vais noter tes réponses, puis, devant toi, imprimer ce document en pdf, et te l'envoyer par mail. J'enregistre également en audio notre discussion, au cas où je raterai certaines notes écrites. Comme ça, si je reviens sur ma parole, tu auras une preuve que je ne pourrai pas réfuter ; j'en aurai une copie, également envoyée par mail, on part comme ça sur un accord au propre.

(Est-ce que tu es certaine de m'avoir compris ? Est-ce que tu as des questions ?)

Je ne peux pas repartir à zéro comme si rien ne s'était passé. Mes obsessions idéatives et ma paranoïa ne me permettront pas d'oublier ou d'ignorer.

J'en sais rien

Je refuse de continuer sur cette lancée. Soit on tombe d'accord à la fin de cette discussion, que je refuse de fractionner, soit je choisirai d'écouter mon instinct de survie et je couperai tout contact avec toi.

Quand je parle ou que j'écris, mes mots sont choisis, précis, et compris par les tierces personnes auxquelles je les ai partagés. Je n'ai rien partagé de toi, uniquement MES paroles, pour savoir si elles étaient claires et compréhensibles.
Je n'ai visiblement pas les mots pour te parler, et après avoir fait le rapide tour du peu de personne en qui j'ai confiance, je ne connais personne qui les ait. Incluant le fait que je t'ai demandé à toi.

Je n'ai plus du tout confiance ni dans ta parole, ni dans tes actes, ni dans ta mémoire.

Dire la vérité et tout te dire

Je n'ai pas obtenu de réponse à mes questions fondatrices

Romu : Projets, force, motivation

Romu manques : Laisser de la place socialement (me taire quand tu parles)

.

Je me retrouve bloqué face à un mur dont je ne comprends pas la cause.

Je t'expliquerai

Je ne trouve aucun moyen de te communiquer mes émotions, mes sentiments, mes désirs, mes besoins, qui me procure l'impression qu'ils sont entendus et qu'ils comptent.

Ne plus voler ton mal

Je ne me sens pas aimé.

Je ne me sens pas désiré.

Je ne me sens pas respecté, ni dans mes goûts, ni dans mes choix, ni dans mon domaine, ni émotionnellement.

Je me sens en danger matériel, affectif et psychologique.

Je comprends

J'ai l'impression de toujours faire passer notre couple avant mes désirs personnels.

Ok

J'ai l'impression de passer en dernier.

Je fais beaucoup de sacrifices et je n'ai pas l'impression qu'ils comptent autant que ce qu'ils me coûtent.

Je me sens eseuilé dans mes projets, mes plans et mes idées pour le futur.

Je n'ai aucune aide effective quant à mes écueils personnels, qu'ils soient administratifs, psychologiques, émotionnels, matériels (mon appart') etc.

J'ai l'impression que, pour que quoi que ce soit se fasse, je dois en être à l'initiative.

Je n'arrive pas à suivre les changements qui s'opèrent autour de moi. Je n'ai pas accès aux informations qui me sont nécessaires.

Plus de réponse

(Est-ce que tu es certaine de m'avoir compris ? Est-ce que tu as des questions ?)

Ce dont j'ai besoin dans ma situation présente :

- Sécurité physiologique : manger mieux, me remettre petit à petit au sport, moins de druj
- Sécurité affective : besoin d'appartenance, de me sentir désiré, de me sentir particulier
- Sécurité psychologique : besoin de comprendre et de me faire comprendre, besoin d'acceptation

Ce que je choisis pour mon futur :

- Un enfant avant mes 35 ans
- Voyager, en 2024 ou au plus tard printemps 2025

- Jeux de société, Jeux de Rôles, Jeux vidéos = si possible, faire des sous avant mes 35 ans
- Art = Si possible, faire des sous et produire les copains, avant mes 40 ans
- Faire des folies (escalade en extérieur sur falaise, saut en parachute, aller dans un désert genre maroc ou mongolie, etc)