

ALLER DE L'AVANT

Par [Profil supprimé](#) Posté le 20/05/2019 à 07h37

Bonjour
Lundi 21 mai j'ai téléphoné à jp en pleurs je ne peux plus de cet enfer je suis allée promener mon chien sur les bords de l'Orne j'attends avec impatience le rv avec le médecin car le mien ne comprend pas mon enfer remariage catastrophique sévices sexuels comment se regarder dans la glace ? En se disant juste tu n'es qu'une grosse merde moche pourtant j'ai 2 filles très belles qui font des études j'ai passé mon permis moto à 40 ans
Qu'est-ce qui m'a fait basculer ?
Merci pour vos réponses
A

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 21/05/2019 à 11h34

Bonjour Akhesa,

Ce qui fait basculer selon moi c'est le besoin de retrouver notre calme quand ça va mal.

Tous le monde a son truc pour ça. Méditation, prière, sport, marche, etc. Malheureusement pour nous, c'est l'alcool. C'est efficace et rapide (au début). Le problème est que c'est néfaste et ça demande toujours de plus en plus jusqu'à se rendre malade et faire du tort à notre famille souvent. Même mes 3-4 bouteilles par jour n'arrivaient même plus à me calmer à la fin. L'effet "bénéfique" de l'alcool avait disparu pour laisser place à tous ses effets nocifs.

J'ai 31 jours d'abstinence aujourd'hui et je ne me souviens pas la dernière fois où j'ai été aussi calme et en contrôle de mes émotions. Pour moi, comme pour tous je pense, le plus difficile (horrible) ça a été la première semaine. Ensuite, j'ai commencé à ressentir la liberté, merveilleux sentiment.

Je te souhaite bon courage

Eric
