

## LE JOUR D'APRÈS

---

Par **Sunshine** Posté le 15/12/2022 à 01h07

Un mois et un jour que je suis sortie du brouillard.

Un mois et un jour, ce n'est rien dans une vie. L'équilibre est fragile, un pas après l'autre comme apprendre à marcher.

Là c'est bien plus complexe, c'est apprendre à vivre. Chaque jour intensément, sans enfouir ses émotions. C'est une liberté incroyable. Mais c'est aussi un grand chamboulement.

Il y a beaucoup d'échanges sur le bonheur dans la sobriété et la difficulté de parvenir à se sortir durablement du poison vicieux qu'est l'alcool. J'aimerais vous parler aujourd'hui d'un contre coup que je vis, genre « 2eme effet Kiss Cool »;

Depuis que j'ai pleinement retrouvé mes esprits et ma lucidité sur le monde qui nous entoure, je me retrouve en tant que personne donc vraiment confrontée à mes défauts et traits de caractère. Ce n'est pas une découverte mais c'est comme si l'alcool avait anesthésié une partie de moi pendant des années.

L'arrêt me fait donc redécouvrir certains aspects de ma personnalité... Et je me rends compte que je suis quelqu'un de peu tolérant. De nature solitaire, je ne suis pas du genre à m'entendre avec tout le monde et maintenant avec la sobriété je fais encore moins d'effort. Mon rempart de poison n'étant plus là pour m'accompagner, ça me coûte de voir des gens que j'apprécie peu. Rien de bien grave me direz vous, sauf que certaines de ces personnes sont des proches, avec qui les divergences d'opinions sont tellement importantes que je suis arrivée incapable de « faire semblant » pour « maintenir les liens » ça me fait chier clairement. Je ne fais plus d'effort. Mais j'ai peur que mon comportement n'affecte durablement mes relations familiales et que je le regrette peut être plus tard... Je me pose des questions ; est-ce vraiment complètement ma personnalité ou bien l'arrêt me provoque une patience limitée ? Dois-je faire des efforts malgré que je ne m'en sente pas capable ou dois-je m'écouter à 100%?

Je ne m'attendais pas à ce genre de chamboulement et je suis un peu déroutée, d'autant plus qu'on arrive dans la période des fêtes et retrouvailles familiales..

Merci de m'avoir lue et merci à celles et ceux qui partageront leur expérience. 😊