

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

C'EST ASSEZ!

Par **Vivrelibre** Posté le 22/03/2023 à 12h44

Bonjour à tous!

C'est assez! Je ne suis plus capable de continuer comme ça. J'ai bien essayé de contrôler ma consommation après avoir passé un an complètement sobre. Il faut me l'admettre, c'est impossible.

Aujourd'hui, j'ai décidé de demander de l'aide. Seule, je n'y arrive pas. Ce matin, c'est l'anxiété et le mal-être +++.

Je sais que je peux le faire. Je lâche prise, je capitule. L'assaillant est beaucoup trop puissant.

J'ai juste envie de me mettre en boule dans un coin et de pleurer.

J1... encore.

2 RÉPONSES

Sunshine - 22/03/2023 à 22h51

Courage à toi ! Tiens bon pour ces premiers jours

Donnes nous de tes nouvelles et n'hésite pas à demander de l'aide si tu en ressens le besoin.

Caro03 - 28/03/2023 à 10h46

Bonjour à tous,

Bravo à toi Vivrelibre qui a tenu un an, perso, je n'ai pas dépassé trois mois ; et si on se souvenait de cette parenthèse, si on se rappelait combien on se sentait bien, heureuse, détendue, avec une peau magnifique, une envie de prendre soin de soi, de faire un peu de sport, du yoga, de la méditation, de se remettre à concocter de bons petits plats, (étant végétarienne je dois redoubler d'effort) ; pourquoi ces arguments ne l'emportent pas sur ce poison ? L'abstinence nous promet une vie meilleure et on la refuse ? Et pourquoi on ne le prendrait pas ce cadeau ? Parce qu'il vient de nous ? Bah oui, car nous seuls savons ce qui est bon pour nous et cela, franchement, n'a pas de prix, alors profitons-en, débarrassons-le et consommons -le avec une rage de vivre, avec une férocité, passionnément et intensément, parce que personne d'autre ne nous l'offrira.

Voilà, je tente d'aborder une autre façon de me convaincre, je regarde par un autre bout de la lorgnette.

Courage à tous !

Caro
