

## 14 JOURS AUJOURD'HUI

---

Par [JohnBirOute](#) Posté le 02/05/2023 à 15h56

Bonjour,

Voilà, 2 semaines sans alcool aujourd'hui. Cela faisait très longtemps que je n'avais pas fait une pause aussi longue et ça fait beaucoup de bien... Je sens que je reprends le contrôle sur ma vie, car je suis addict même si dans la vraie vie je me mens à moi-même.

Combien de fois ai-je arrêté par le passé ? Je tenais 2 ou 3 jours puis je craquais... Tandis que là j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain, même pas après une grosse cuite de la mort où j'aurais super honte.

Mon problème c'est que je souffre de troubles psys assez graves, et les angoisses régulières font varier mon humeur ce qui me procure une instabilité psychologique. Comme beaucoup de ceux qui en souffrent, je bois... Mais aujourd'hui je n'angoisse plus: jusqu'à quand ? Je ne sais pas, mais l'angoisse me faisait boire et l'alcool me faisait angosser.

Je trouve que je suis sur un très beau chemin. Depuis ma maladie, j'ai toujours recherché la paix et la sérénité, surtout intérieures. Je vais peut-être finir par y arriver 😊 Work In Progress...

### 1 RÉPONSE

---

[Sunshine](#) - 02/05/2023 à 18h56

Bravo à toi ! Je te souhaite de continuer sur ce beau chemin 😊

---