

TRÈS DIFFICILE AUJOURD'HUI

Par **Choco2023** Posté le 08/07/2023 à 17h26

Bonjour,
Tous est dans le titre.
4 jours sans et c'est crise d'angoisse à répétition, des bouffées de chaleur.
La peur que ma femme me quitte vraiment comme elle me l'a dit.
Je l'aime plus que tout et ne veux pas la perdre mais je la comprends.
Combien d'excuses, de pardon que je lui ai promis.
Je voudrais lui parler encore, lui dire que cette fois, c'est la bonne.
Médocs, psys, AA, suivi par mon médecin mais elle est fermée à toutes conversations.
Je ne sais plus quoi faire.

1 RÉPONSE

Today - 10/07/2023 à 10h54

Bonjour choco2023.

Ce que vous faites, vous devez le faire avant tout pour vous.
Se sevrer n'est pas facile. Physiquement et psychologiquement.
Si l'unique objectif est de ne pas perdre votre épouse, vous vous mettez une pression supplémentaire à un moment où vous n'en avez pas besoin.
Vous dites qu'elle ne croit plus en vos promesses.
Les actes ont plus de poids que les paroles.
Continuer dans votre sevrage, votre abstinence. Un jour à la fois.
Vous le savez. Ça secoue pas mal...
Prenez le temps. Laissez vous le temps.....et à votre épouse aussi.
Recentrez-vous sur vous.
Vous n'avez pas la main sur "demain". L'important c'est vous et aujourd'hui. Pas plus.

Courage
