

PLAISIR DE CONTINUER...

Par iDit Posté le 01/01/2024 à 16h45

... de continuer à arrêter de consommer.

Bonjour à tous !

J'ai ressenti l'envie de m'inscrire ce jour car je voudrais que mon fil soit vu comme un message d'espoir pour toutes les personnes qui doutent.

Moi aussi j'ai douté, moi aussi je me suis retrouvée plus d'une fois au bord du précipice.

La surcharge en alcools et en promotions des rayons ces dernières semaines y sont sans doute pour quelque chose. Combien de fois je me suis dit : "Allez, tout le monde profite de cette période pour se lâcher un peu ! Pourquoi pas toi ?"

Pourquoi ?

Parce que moi, je ne saurai pas m'arrêter après quelques verres.

Parce que moi, à chaque fois que j'ai cru pouvoir contrôler, tout repartait crescendo.

Parce que moi, même si je consomme, finalement, ça ne me procure plus le plaisir dès le premier verre. Si, dès la première gorgée, comme si mon cerveau revivait des retrouvailles, mais comme dans le cas d'un couple toxique, l'enfer reviendrait parce que ça me demanderait de consommer toujours plus.

Alors voilà, j'ai pu finir l'année 2023 sans consommer à nouveau.

Je me sens encore fragile, c'est fou !

Je voudrais vous souhaiter à tous une excellente année et vous dire que c'est possible ! Parfois c'est très dur, on ne va pas se mentir, mais c'est POSSIBLE !

Merci de m'avoir lue.

1 RÉPONSE

cielbleu - 05/01/2024 à 08h20

Coucou iDit,

je te rejoins totalement dans tes réponses à la question "Pourquoi". Parce que je ne sais pas m'arrêter à un verre.

Cela nécessite une grande connaissance de soi pour ne pas retomber dans les travers alors que parfois on se croit tirer d'affaire.

Si mes souvenirs sont bons, je ressentais comme toi, c'est à dire même plus de plaisir lors du premier verre puisque je recherchais l'ivresse. D'ailleurs je crois n'avoir jamais bu par plaisir. Ca ne me donne même plus envie, cet état. Il n'y avait rien de bon, rien de positif à en tirer.

Le chemin le plus long est le deuil. Le deuil de cette vie. J'en suis à presque 4 mois et tous les jours me reviennent par bribes, des morceaux du passé, des situations merdiques. J'ai l'impression que je suis en plein process et c'est tant mieux. Parfois certaines situations, quand j'y repense, me font de la peine, mais renforcent aussi ma conviction de ne plus vouloir revivre tout ça. Et quand on reprend de l'estime et de la compassion pour soi, on se dit qu'on n'a plus le droit de se rendre aussi malheureux. On a un devoir de se préserver, de prendre soin de soi, avant de prendre soin des autres d'ailleurs.

Je vous souhaite à tous de savoir prendre soin de vous en 2024.
