FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LETTRE DE RUPTURE : UNE EXCELLENTE THÉRAPIE "MA CHÈRE BOUTEILLE"

Par Profil supprimé Posté le 12/03/2020 à 20h04

Ma chère bouteille,

Nous traversons une épreuve à travers cette séparation. Je suis convaincue qu'il était nécessaire de rompre, mais je suis tout aussi convaincue qu'il me faudra beaucoup de temps pour guérir de cette blessure.

Je veux que tu saches que les moments que nous avons passé ensemble ne sont pas que néfastes.
Je ne renie rien de notre histoire, je ne l'oublierai jamais, car chaque expérience doit nous faire progresser et nous permettre de devenir une meilleure personne.

J'ai très vite senti qu'on ferait un bout de chemin ensemble.

Dès l'adolescence, lors de soirées festives, tu m'as permise d'être moins timide et introvertie.
Quelle joie d'aller vers les autres, de faire comme eux, de tisser des liens, de s'amuser ; en clair de se sociabiliser, de se lâcher, bref d'exister.

Les années ont passé, j'ai pris l'habitude que tu m'accompagnes lors de ces soirées. À tel point que ton pouvoir magique de désinhibition m'a donné envie de t'inclure avant chaque occasion afin de mieux l'appréhender.
Puis ta présence m'est devenue nécessaire pour affronter des événements difficiles ainsi que pour oublier les tracas de la vie quotidienne.
Et de jour en jour, ton effet anesthésiant est devenu au quotidien une addiction, un besoin comme l'air que nous respirons.

Je suis arrivée à un point aujourd'hui ou même me regarder dans un miroir met insupportable.
Tu as rendu bouffi les traits de mon visage, tu as alourdi mon corps de plusieurs kilos, tu as allégé mes finances et tu m'as affaibli au point d'empoisonner ma vie de famille ainsi que ma carrière professionnelle.
En te côtoyant, j'ai fini par perdre toute crédibilité et confiance envers mes proches, mais également envers moi-même.
Je suis devenue une mauvaise maman, une menteuse, une angoissée, en clair un déchet humain s'enfonçant chaque jour un peu plus dans la dérive.

Ne supportant plus l'image que je renvoie à mon conjoint, à mes proches, à la société et surtout à mes deux filles, ainsi qu'à moi-même, je t'écris cette lettre ma chère bouteille pour te dire définitivement adieu !
Je ne peux plus poursuivre ainsi, car cette vie n'est pas une façon de vivre mais plutôt de mourir.
Me réveiller avec le mal-être du matin, la culpabilité, la honte, et parfois même avec des souvenirs flou de la veille... Je ne veux plus !
Tu m'as trop fait souffrir, moi et les gens que j'aime.
Je veux me réconcilier avec moi-même, me libérer de ton emprise, et redevenir la femme et la maman que j'étais.
Je veux pouvoir me regarder fièrement dans le miroir et marcher la tête haute.

Nous continuerons toujours à nous côtoyer, mais désormais avec une distance de sécurité.
Jamais plus je te toucherai, mais j'évoquerai avec plaisir et régularité, le souvenir de notre passé avec des personnes tout comme moi victimes de tes excès.

Voici la lettre de rupture à l'alcool que j'ai écrite et lu devant mon groupe lors de mon séjour en cure.

Je vous conseille vivement d'en écrire une vous aussi et de la lire à voix haute aux gens que vous aimez, lors d'un groupe de parole, ou à vous-même face à un miroir.
Cela à été un electro choc pour tout notre groupe, beaucoup d'émotions et une excellente thérapie.

Gardez cette lettre dans une poche de votre manteau, près de vous, et à chaque fois que vous aurez envie de craquer, relisez la.

2 RÉPONSES

Moderateur - 19/03/2020 à 09h24

Bonjour LouMila,

Merci pour ce partage !

C'est une excellente idée et j'espère que d'autres personnes pourront s'en inspirer pour écrire leur lettre de rupture avec l'alcool et venir la publier ici !

Merci Merci Merci ! Et bravo !

Le modérateur.

Olivier 54150 - 19/03/2020 à 19h20

Merci LouMila, c'est Super.

Oui,
les adieux aux relations
qui ont provoquées
des émotions fortes et
sur le long thermes,
quelles soit positives
ou négatives
sont toujours émouvantes.
Les émotions jouent
effectivement un rôle
important dans tout
ce qui est addiction
et dépendance.
oliv