

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON DENI

Par **Québécoise** Posté le 02/12/2021 à 21h55

Etre accro a qqun d'accro!

Mettre mon énergie mon temps, ma vie sur des insultes des buveries, des cris.

Il y tellement d'autre réalité en parallèle qui sont la.

Ce que ca prend? Comme toutes les dépendances, toucher son bas fond.

Faire des deuils!

S'aimer! Etre ma meilleur amie, ma mere qui meme inconditionnellement, mon propre pere ideal qui met des limites et de la discipline, qui m'envoie évoluer parmi le monde.

Me respecter!

Arreter de m'en remettre a l'autre pour mes malheurs! Me responsabiliser et aller chercher de l'aide prc je ne suis pu heureuse je m'empoisonne de l'autre qui est malade.

Ou plutot des comportements toxiques, que j'acceptais. Me pardonner! De m'etre laisser vivre ca...

Ca fait tellement du bien !

Un rétablissement , c'est pas comme des médicaments, on traite la cause et les symptomes diminus 😊

Je suis en rétablissement, ca fait du bien! Je prend soins de moi. Je m'en remet a moi, je reviens dans moi.

J'apprend a me respecter, a m'aimer, je depend pu de ce qu'il dit ou cris.

Aujourd'hui....

Une journée a la fois 😊

1 RÉPONSE

Pepite - 08/12/2021 à 14h00

Bonjoyr Québécoise,

Vous faites votre récit. Poursuivez.

Vous prenez soin de vous. Continuez !

Bien à vous,

Pépité
