FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CULPABILITÉ

Par Liona Posté le 05/02/2024 à 03h14

Bonjour. Je me reconnaît dans vos témoignages merci pour ça. Je me sens moins seule. Je culpabilise énormément de ces moments gâches par l'alcool. J'aimerai savoir comment stoppé ce cycle infernal. Je ne veux plus de ca. Ce faux ami qui créée plus d'angoisse, ce cercle vicieux. J'ai essayé de me faire aider. Besoin de soutien. Merci à vous de témoigner c'est très courageux.

2 RÉPONSES

cielbleu - 05/02/2024 à 17h54

Bonjour Liona,

quand on se sent coupable, on aimerait disparaître de la surface de la terre, la culpabilité est lourde à porter et pèse sur nos épaules. Imaginez qu'en arrêtant de boire, vous vous enlèverez ce fardeau. Imaginez ce qu'est la vie sans culpabilité....une vie légère ou tout votre être et votre énergie peuvent se déployer.
Brisez ce cercle vicieux, refusez de ressentir cette culpabilité un jour de plus. La vie est trop précieuse pour se flageller.
Je vous envoie toute mes pensées positives!

Liona - 07/02/2024 à 07h49

Merci bcp de votre message et de votre soutien. C'est vraiment précieux pour moii.