

Comment retrouver le fil... ?

Posté par David26fr - le 14 Novembre 2014 à 16:31

Bonjour à tous 😊

J'étais déjà venu sur ce forum il y a assez longtemps, je suis rester inactif un long moment, mais là je ressens le besoin de revenir...

Cette dépendance à la luxure ne veut pas me lâcher !

Je n'arrive en fait pas à rester sobre plus de 25-35 jours. Passé cette période, inévitablement je retombe.

J'ai eu une bonne période durant Elloul et Tichri après plus de 40 jours de sobriété, j'avais pris sur moi de faire la méthode Tapshic avec de très bons résultats B'H.

Mais depuis 3-4 semaines, après avoir lutté comme un lion pour résister grâce au Tapshic, j'enchaîne chute sur chute...

Là, je suis sobre depuis lundi, ce qui est déjà un exploit, et je sens que cela se stabilise un peu.

J'ai mis un filtre au travail (enfin ce que j'ai pu faire car je n'ai pas les droits sur ma machine), et je fais attention où je mets mes yeux. J'ai repris la méthode Tapshic que j'avais arrêté car c'était devenu trop difficile.

Mais je sens bien que je suis sur une corde raide et que je peux retomber à tout moment... Que je suis en mode "ivrogne sec" mais dès que la première bouteille se représentera le risque sera grand.

Je sais que je dois travailler pour me renforcer et m'en sortir mais je ne vois pas dans quel sens le faire, ni par quoi commencer.

Je pense qu'il faudrait que je travaille les 12 étapes mais comment ?

Ma femme sait que j'ai quelques petites difficultés sur Internet, mais je ne lui en ait pas dit plus, et franchement je ne peux pas lui en dire plus sinon ça va lui faire très mal. Donc je dois faire ça discrètement.

Merci pour votre aide !

=====
=====

Re: Comment retrouver le fil... ?

Posté par Bneisrael555 - le 19 Novembre 2014 à 22:03

Bonjour David,

je suis moi même membre de SA qui travaille sur les 12 étapes.

j'envoie mes coordonnées en message privé, n'hésites pas à m'appeler.

David (c'est aussi mon prénom :-))

=====
=====