

Une astuce que j'ai trouvé

Posté par David26fr - le 08 Août 2016 à 11:14

Bonjour,

J'ai eu une période très difficile ces derniers jours avec beaucoup de chutes...

Cela m'a aussi permis de voir ce qui n'allait pas et où je devais me renforcer.

Il y a une petite technique que j'ai trouvée durant cette période et qui peut aider je pense, je vous la partage 😊

Il s'agit en fait, peu de temps après la chute, d'écrire les mauvaises conséquences de la chute sur un papier, ce que l'on peut vraiment visualiser comme provenant de la chute ou connecté à la chute.

Dans mon cas, cela a donné par exemple :

- Déprime
- Images qui envahissent ma tête
- Distance avec ma femme
- Maladie
- etc

Je note tout ça sur un papier et je le garde tout le temps sur moi.

Quand j'ai une attaque, je pense à sortir ce papier, et cela me permet de visualiser de manière claire les mauvaises choses qu'une chute va m'apporter.

Cela permet de casser notamment quand l'addiction nous montre que les chutes et les sites p**n sont des choses si merveilleuses et qu'après on se sentira très bien : en lisant les VRAIES conséquences d'une chute, on peut ainsi remettre ce mensonge en place ! Et qu'après on aura beaucoup de problèmes pour juste quelques instants de "plaisir"...

Car avant la chute on ne visualise plus du tout ce qui va se passer après ! OU bien sous le prisme complètement déformé de l'addiction...

J'espère que ça pourra aider !

=====

Re: Une astuce que j'ai trouvé
Posté par Fight - le 09 Août 2016 à 12:53

Je trouve ton message merveilleux plein d'espoir de vie et de force. C'est très courageux de ta part de continuer de te battre après avoir perdu tant de combat. Ta méthode est très bien je la trouve très utile et très puissante je vais certainement la pratiquer. Continue à te battre et avec l'aide de Dieu tu trouveras refuge !

=====

Re: Une astuce que j'ai trouvé
Posté par David26fr - le 18 Août 2016 à 11:07

Merci, qu'en dis-tu ?

=====