

Pour les jours fragiles

Une sélection de phrases tirées de l'ouvrage.

Avoir envie ne fait pas de moi quelqu'un de faible.
Ça fait de moi quelqu'un d'humain.

Aujourd'hui est difficile.
Mais aujourd'hui passe.

Une rechute n'efface pas le chemin.

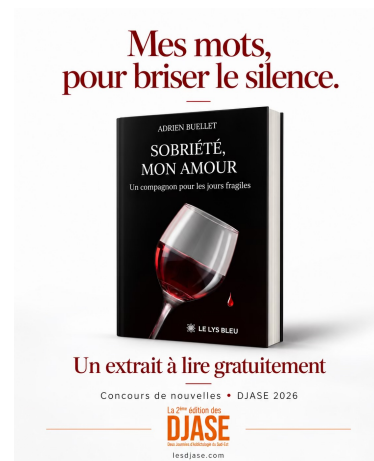
Je peux demander de l'aide
sans me sentir nul.

Ce moment ne définit pas ma valeur.

Chaque jour sobre compte.
Même ceux qui tremblent.

Je ne suis pas seul
même quand je me sens isolé.

Je me parle avec douceur.
J'en ai besoin.



Extraits du chapitre « Doute, rechute & fatigue », p. 21-23.

Retrouver sa place

Je ne suis pas devenu quelqu'un d'autre.
Je suis redevenu moi.

Je ne fais plus semblant d'aller bien.
Je vais mieux.

Je n'ai pas honte de mon parcours.
Il m'a appris à vivre.

Je ne me compare plus.
Je me construis.

Je ne suis pas ce que j'ai bu.
Je suis ce que je choisis.

La renaissance n'est pas spectaculaire.
Elle est quotidienne.

Ce que j'ai traversé
donne du sens à ce que je deviens.

Je suis vivant.
Présent.
Et libre.

Et garder le sourire

Je me souviens de mes soirées.
Plot twist.

Je danse pareil.
Je tombe moins.

Je n'ai plus besoin d'un verre
pour dire n'importe quoi.

Je suis devenu
mon chauffeur préféré.

Je ne bois pas.
Mais je trinque très bien.

La sobriété n'a pas effacé mon caractère.
Elle l'a mis en HD.

Je ne bois plus.
Je garde mes défauts.
Quelqu'un doit bien s'en charger.

La sobriété n'est pas une transformation magique.
C'est une version non floutée.