

## ARRÊT DE L'ALCOOL MAIS QUEL ISOLEMENT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 06/05/2019 à 21h12

Bonsoir,

Depuis seulement mi- février je ne bois pas, j'ai fais le tri dans les bonnes âmes de coudes de comptoir.

Je fais quelques activités, mais quel isolement très souvent je tourne en rond et la peur voire l'angoisse m'envahies ....

Est-ce-que certaines personnes ont cette sensation de replonger ? et que font t-elles pour vaincre cette situation.

Mounna

### 2 RÉPONSES

---

**patricem** - 07/05/2019 à 09h48

Bonjour,

allez voir un groupe type AA, cela vous fera une activité de plus 😊

Plus sérieusement, c'est un problème classique : au lieu d'être assommé tout le temps par l'alcool, on se retrouve avec tout ce temps à occuper. En dehors de multiplier les activités (sport, lecture, sorties) et les centres d'intérêt, il n'y a pas grand chose de plus à faire. Peut-être traiter tout ce que l'on avait laisser trainer jusqu'à présent...

Bon courage,

Pätrice

---

**Profil supprimé** - 09/05/2019 à 21h35

Sage suggestion que Patricem te fait Mouna car tu t'y feras des amis et des amies de différentes nationalités et tous sont là dans le même but : devenir abstinentes et en aider d'autres à le devenir à leur tour. Je t'assure, ça marche pour qui désire le faire marcher.

A bientôt

Salmiot1

---