

JE NE ME RECONNAIS PLUS

Par **Profil supprimé** Posté le 09/06/2019 à 19h17

Bonjour,
Suite à ma dernière soirée qui date pas plus tard que hier ou j'ai une nouvelle fois dépassé les limites, à savoir, radotage, agressivité, manque de respect, ect... je me rends compte que je fais du mal à mon entourage, à ma famille et amis. J'ai fini par admettre que j'ai un problème avec l'alcool. J'ai donc décidé de prendre les choses en mains et de faire abstinence totale. Je me tourne donc vers vous afin de obtenir de l'aide ou conseil pour m'aider dans ce combat.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/06/2019 à 13h28

Bonjour et bienvenue Yohan,

Tu trouveras beaucoup de réponses aux questions que tu nous poses en lisant les partages sur les différents fil de ces forums .
Bon courage à toi et un jour à la fois, comme il me l'a été suggéré chez AA, ne prends pas le premier verre .
Capitule, jette le gant , et rejoins une association . En t'inscrivant sur ce forum , tu as fait le premier pas , continue et crois en toi . Devenir et rester abstinent est possible .

salmiot1

Profil supprimé - 10/06/2019 à 18h18

Merci beaucoup à toi pour ton message de soutien. Je vais jeudi soir à ma première réunion AA. J'espère trouver de bon conseillers comme toi.

Profil supprimé - 10/06/2019 à 21h06

Excellente décision Yohan que tu n'oublieras jamais quoi qu'il puisse t'arriver par la suite . Je te souhaite de devenir et de rester abstinent ce soir-là comme ce fut le cas pour moi à ma seconde tentative .

Si tu peux te procurer le " Vivre sans alcool" , ce serait un bon achat mais parfois le groupe l'offre :

[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

voici le lien , tu peux déjà y jeter un coup d'oeil

Ne sois surtout pas gênée, toutes les personnes que tu y rencontreras sont des alcooliques tout comme toi .

Chez AA, pas de jugement, que des encouragements et aucune obligation, que des suggestions !

J'espère que tu viendras nous raconter

Bien amicalement
salmiot1
