

PRISE DE CONSCIENCE

Par **Plnert** Posté le 01/04/2023 à 18h45

Bonjour à tous,

Voilà déjà quelques temps que je me rends compte que ma consommation d'alcool est problématique.

Je peux rester plusieurs jours sans boire mais dès que je vais prendre un verre je ne sais pas m'arrêter et je bois jusqu'à l'ivresse.

Ce comportement est destructeur et enchaîne une série de choses négatives en cascades, perte de temps, perte de santé, séparation etc..

Aujourd'hui le déclic a eu lieu et j'ai décidé d'affronter la réalité en face et d'assumer enfin ce que je suis et ce que je fais.

Je sais que le chemin sera rempli d'obstacles mais je me sens soutenue et moins seule à lire tous vos commentaires et expériences...

Le défi commence.

Au plaisir de vous lire