

TROUVER DES ACTIVITÉS QU'ON AIME

Par [Profil supprimé](#) Posté le 29/09/2015 à 22h18

Je me rend compte à force d'analyser et de chercher à remédier à mes dépendances que c'est important d'identifier ce que l'on aime vraiment faire. Moi j'ai découvert que mettre de la musique fort et danser qq minutes me fait du bien lorsque je suis angoissée. C'est très defoulant aussi si on est énervé..

Une fois le ou les trucs trouvés il faut se botter les fesses pour le faire...car malheureusement nous avons un peu perdu l'habitude de faire face à nos angoisses sans alcool.

Bon courage à tous!