

ABSTINENCE DEPUIS 1MOIS ET 20JOURS

Par **Profil supprimé** Posté le 27/09/2016 à 15h24

Bonjour à toutes et tous, abstinent depuis 1mois et 20jours, après avoir vécu cette période assez sereinement en ayant ressenti avec plaisir une amélioration de mon état de santé, sommeil, état d'esprit... j'ai l'impression aujourd'hui d'arriver à un nouveau cap à franchir, ressentir un vide émotionnel, isolement social et le doute ... y a t il d'autres personnes dans ce cas ou ayant vécu la même chose et ayant réussi à dépasser cela...? Merci d'avance

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 28/09/2016 à 08h44

Bonjour et bravo pour ta réussite.

Et bien en fait au départ de mon parcours pour devenir abstinent, je me suis retrouvé seul, sans boulot et rempli de doutes, d'angoisses diverses.

J'ai volontairement voulu couper les ponts avec mon ancienne vie, d'où mon départ pour l'autre bout de la France, où j'ai eu de la chance, car j'ai retrouvé un emploi en cherchant un logement .

J'ai du coup retrouvé la liberté de refaire ma vie: nouvelles rencontres, j'ai une nouvelle compagne formidable, des amis auxquels je n'ai pas caché mon passé, à ,quoi bon mentir ou se mentir vu que je repartais à zéro.

Bref que ce soit volontaire ou non, il faut prendre son bâton de pèlerin et renouer des contacts, le travail ou au moins une activité de bénévole, et profiter de la vie sans alcool tout simplement. Il faut éviter la déprime en restant dans son coin, la vie sans alcool c'est au grand jour, on a aucune raison de se cacher.

Bon sur ce bon courage et encore bravo pour ton abstinence.

Pat

Profil supprimé - 10/10/2016 à 10h48

Merci pour ton témoignage Pat qui donne beaucoup d'espoir... heureux que les choses se soient bien passées pour toi et le bonheur ai sourit !!! Pour moi aussi l'abstinence est une réussite... cordialement
