

COMMENT SORTIR DE L'ENGRENAGE?

Par **Profil supprimé** Posté le 25/01/2017 à 09h56

Voilà, je suis fatiguée de moi meme, je me dégoûte.

1 soir sur 2 je ne me rapel pas comment je me suis couchée...

Le lendemain gueule de bois au boulot.

Je me dis souvent aller juste 1 ptit verre pour me calmer mais au finale ce n'est jamais juste 1 ptit verre....

Je veux m'en sortir mais par ou commencer?

Peur de sortir voir des amies et de finir encore ivre a dire des choses qui ne devrait pas etre dites....

Cercle vicieux car je fini tjrs par boir.

J'en peux plus....

Svp aidez moi

Des conseils?

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 25/01/2017 à 12h40

Bonjour,

Vous avez déjà pris conscience de votre problème. C'est une bonne chose car il n'est pire malade que celui qui s'ignore.

Si cela peut vous aider vous pouvez lire mon témoignage : "3 mois et les fêtes approchent"

J'approche des 5 mois et je ne peux que vous encourager à prendre le problème à bras le corps. Je revis !

Je vous souhaite bon courage ! Ca en vaut la peine !
