

VOS AVIS

Par [Profil supprimé](#) Posté le 25/11/2018 à 02h42

Bjr

Voilà j aimerais savoir comment vous avez pu gérer les effet de l arrêt d alcool sur votre psychologique...

Ex moi je m en veut et n arrive pas a me pardonner d avoir été une alcoolique et de me dire qu une petite merde pareille ma rendu esclave..

1 RÉPONSE

[patricem](#) - 26/11/2018 à 10h56

Bonjour,

Comme toute personne ayant été un jour addict à quelque chose : cigarette, cannabis, etc...

Cette "petite merde" agit sur la chimie de votre cerveau et ce n'est pas rien. Vous avez eu à vous désintoxiquer d'une drogue dure, certes légale. Donc vous n'avez pas à avoir honte.

Ce faisant, travaillez dessus au besoin avec un psy ou un groupe de parole. Mais commencez par vous pardonner et vous préoccuper de votre votre santé et votre entourage.

Courage,

Patrice
