ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

C'EST FINI

Par Profil supprimé Posté le 9/12/2019 à 11:10

Le mois de décembre a été dur. Je m'étais dit que j'arrêterais en début de mois, mais l'idée des soirées de fin de mois m'ont empêché de prendre ma décision. Cependant la soirée de vendredi dernier m'a convaincu d'arrêter : surdose d'alcool, nous sommes lundi et je suis encore fatigué.

Donc j'arrête. Je prends la décision d'arrêter. Pour moi, pour ma santé psychique et physique. Pour mon bien-être quotidien. Pour le respect que j'ai envers moi-même. Pour mon avenir.

L'alcool est cool pour certains qui savent le gérer. Pas pour moi.. J'ai trop de problèmes qui reviennent à la surface, quand j'ai bu et les lendemains. C'est toxique, physiquement et mentalement. Je n'ai pas besoin de ça, j'ai déjà assez de problèmes à gérer.

En plus ça coûte cher. Et ça va à l'encontre de mes valeurs. Je suis pour une vie plus saine, à base d'eau fraîche et peut-être un jour d'amour. Ce serait beau, j'aimerais beaucoup. Car oui la solitude est une cause de mon problème avec l'alcool.

Allez, on est lundi et j'ai pris une décision. Une décision pour mon bien.

Bon courage à toutes et tous !