

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### NOUVEL ESSAI !

---

Par Profil supprimé Posté le 4/05/2015 à 19:21

Bonjour à toutes et tous !

J'ai 65 ans et je bois depuis des années. Je ne consomme de l'alcool qu'aux repas mais en grande quantité (apéritifs et vins).

J'ai décidé, aidée de mon mari et de mes enfants, d'essayer de me sevrer en arrêtant, pour l'instant, ma consommation les jours de semaine et en buvant modérément le week-end.

Je ne sais pas si je vais y arriver mais je suis déterminée (pour l'instant !).

Je voudrais en profiter pour refaire un peu de sport, sortir de chez moi et avoir une vie plus tournée vers l'extérieur.

Je suis consciente que ce sera difficile, que je vais sûrement déprimer, avoir des accès de colère (contre moi).

Mais je me lance ! Donc, aujourd'hui 4 mai 2015, premier jour d'abstinence !

J'essaierai de vous mettre un message tous les jours avec ce que je ressens.

Je vous envoie mes souhaits de guérison les plus cordiaux.