

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### LETTRE À L'ALCOOL

---

Par Leela\_63 Posté le 20/10/2020 à 13:46

Cher Alcool,

Merci de m'avoir accompagné et apaisé lorsque j'en avais besoin.

Aujourd'hui tu es trop présent dans ma vie et je me rends compte que tu me fais beaucoup de mal autant physiquement que psychologiquement, tu m'épuises.

Je te laisserai toujours une petite place dans ma vie, dans les moments de joie partagé entre amis ou avec la famille, je décide de ne plus boire seule dans le but de passer le temps, calmer mon stress, ressentir un peu de chaleur.

La chaleur est déjà en moi, c'est ton manque qui crée le froid, petit diabolin je n'ai plus besoin de toi.

J'ai d'autres solutions plus bénéfiques pour moi.

Je peux faire de la méditation, du yoga, me pauser pour lire, aller me balader, cuisiner, faire du rangement et tant d'autres choses qui me procureront joie, plaisir et satisfaction.

Je décide aujourd'hui de me libérer de mon addiction pour la paix de mon corps/esprit.

Merci de ta compréhension mon ami.