



Aujourd'hui nous vous proposons de découvrir la vidéo d'un jeune homme qui a souhaité partager son expérience et ses réflexions après 1 an sans alcool.

« 1 an sans alcool, pourquoi et comment j'ai arrêté de boire » est un témoignage qui bénéficie d'une belle réflexion sur soi-même. Une réflexion dans laquelle beaucoup pourront se reconnaître.

La vidéo est divisée en plusieurs chapitres, directement accessibles depuis la description de la vidéo :

- « **Mon rapport à l'alcool** » raconte la découverte de l'alcool, les barrières que l'on fait sauter les unes après les autres pour boire toujours plus, les stratégies que l'on met en œuvre pour ne pas se faire repérer et l'énorme énergie que tout cela demande
- « **Pourquoi j'ai décidé d'arrêter de boire** » parle d'un chemin long et compliqué où arrêter a longtemps été assimilé à un signe de faiblesse, à quelque chose que l'on impose aux autres et qui paraît excessif. Une décision impossible à prendre pendant des années mais qui un jour est pourtant devenue évidente et simple. Il nous explique comment il en est arrivé là et ce qui l'a aidé.
- « **Comment j'ai arrêté** » montre comment cela a commencé par un simple « aujourd'hui je ne bois pas » un jour de gueule de bois et après avoir visionné quelques vidéos sur l'arrêt de l'alcool.
- « **Ce qu'a été ma vie depuis** » énumère ce qu'il a pu gagner en arrêtant de boire, notamment en termes de tranquillité et de clarté d'esprit, de liberté, de reprise de contrôle de sa vie, de santé et de reprise de contact avec lui-même.

Découvrez « 1 an sans alcool, pourquoi et comment j'ai arrêté de boire », un témoignage positif et dans lequel beaucoup se reconnaîtront :

1 AN SANS ALCOOL - POURQUOI ET COMMENT J'AI ARRÊTÉ DE BOIRE
