AVOIR VOS TÉMOIGNAGES CONCRETS.

Par [Profil supprimé](#) Posté le 19/07/2014 à 20h45

Bonjour à tous,

Je suis nouvelle sur ce forum, mais j'ai consulté ce site à quelques reprises pour y chercher de l'information et avant de me décider à poster.

J'ai 29 ans et suis célibataire. Je bois pratiquement tous les jours depuis quelques années. Mon "truc", c'est la bière et il m'arrive de consommer du vin avec des gens. J'ai plus l'impression d'être une "buveuse excessive" qu'une réelle alcoolique à la lecture de certains articles ici ou là. Quoi qu'il en soit, j'ai réalisé que j'avais un problème il n'y a pas si longtemps. Je tente vainement quelques petites choses, mais ça ne donne pas grand-chose pour le coup, autant même dire rien du tout. Délaisser quelque chose qu'on aime infiniment, bien qu'il nous fasse du mal, est tellement difficile, de surcroît lorsque cela fait des années qu'il est à vos côtés...

Je ne me vois pas consulter, bien que je pense que cela pourrait être utile, parce que j'ai terriblement honte, parce que je suis une femme, que je suis jeune, que je ne vois pas qui cela pourrait intéresser, que je ne sais pas si on va me prendre au sérieux ou me juger, etc. Par ailleurs, je ne souhaite pas prendre de médicaments qui ne seraient à mon sens que des pansements sur une jambe de bois.

D'après ce que j'ai pu lire – et j'en suis persuadée –, trouver des leitmotiv au quotidien, retrouver des passions, des envies peut-être oubliées serait en partie la clé. J'ai aussi vraiment ce sentiment qu'il faille combler un vide que l'alcool va laisser. Ce qui m'aiderait bcp dans ma réflexion serait d'avoir, concrètement, vos témoignages. Vers quelles activités, passions vous êtes-vous tournés ? Quels étaient vos trucs et astuces concrètement, etc. ? J'ai trouvé des idées, mais j'arrive difficilement à les mettre en place. Aussi, je précise que travaillant à mon domicile et étant à mon compte, cela n'aide pas...

Merci sincèrement d'avance pour vos réponses et de m'avoir lue.

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 31/07/2014 à 09h34

salut Hafida

allez copier/coller avec ton histoire..bon je vais à l'essentiel..

Prend du panaché pour commencer ca va te limiter..Après je m'impose des règles de vies du lever au coucher . Oui je sais c'est contraignant mais au moins ça t'oblige et t'occupe la tête.

Pour les hobbies j'ai plein de choses maintenant faut trouver ce qui te correspond le plus ! Cherche..

Casse les heures où tu as tendance à te laisser aller occupe les vas aux courses,faire de lèche vitrine,va courir,marcher....

allez ça va le faire...