

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RECOMMENCEMENT

Par **Vivrelibre** Posté le 02/02/2021 à 04h09

Bonjour à tous!

En mars 2019, j'ai dû arrêter toute consommation d'alcool à cause d'un problème de santé. Cela s'est fait assez facilement sans réel symptôme de sevrage même si je buvais au moins une bouteille de vin par jour depuis quelques années. À ce moment-là, j'ai lu tous les messages sur ce forum. Ça me faisait du bien de voir que je n'étais pas seule.

Puis, lors d'un souper en famille en mars 2020, j'ai oublié d'apporter ma consommation sans alcool. Je me suis alors dit qu'un verre de vin, ce n'était pas la fin du monde. ERREUR!!! Pendant quelques mois, j'ai réussi à bien contrôler ma consommation. Cependant, depuis novembre dernier, c'est de plus en plus difficile et je n'ose pas trop en parler à mon conjoint et à mes amis.

Je sais que je dois me ressaisir sinon les problèmes de santé reviendront.

3 RÉPONSES

Moderateur - 04/02/2021 à 10h59

Bonjour Vivrelibre 😊

Bienvenue dans le forum !

Quelles décisions avez-vous envisagées de prendre pour vous ressaisir ? Vous fixez-vous un calendrier ?

Cordialement,

le modérateur.

Vivrelibre - 05/02/2021 à 03h27

Bonsoir!

L'appliitiin Dry Days me permet de faire le suivi de ma progression. Aussi, je me raccroche au fait que je me sens vraiment bien quand je ne bois pas (meilleur sommeil, plus d'énergie etc.)

choubaka47 - 06/02/2021 à 14h57

cela m arrive souvent . fais peu etre comme moi j ai décidé de faire une cure en centre de 15 jours car je sent que cela devient une évidence de ce faire véritablement aider courage a toi.
