

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LUTTER CONTRE LE CRAVING!!

Par **Fleurdelys** Posté le 29/12/2021 à 12h01

Bonjour à toutes et tous!

Énième tentative pour tenter d'éradiquer ce fléau de ma vie...

Troisième jour, c'est dur dur, j'essaye de boire beaucoup d'eau, de ranger ma maison (dieu sait qu'il y a à faire)...

Je suis confrontée au moment où j'écris ces mots, à un craving assez impressionnant... de plus, j'ai une bouteille de blanc... ce serait sans doute plus judicieux de l'ouvrir et de tout jeter dans l'évier, mais je sais pas, je veux l'affronter... Qu'en pensez-vous sincèrement ?

J'ai été sous antidépresseur, anxiolytiques pendant pas tout à fait 1 an et demi à cause de crise d'angoisse/de panique qui selon le médecin, était la cause de mon attrait pour l'alcool... mouais, je buvais encore plus alors j'ai arrêté d'un seul coup, il y a un mois et demi... un peu dur au début mais ça y est je suis libre de ça et j'en suis fière !

C'est pas facile d'être alcoolique!

Amicalement et avec bienveillance pour vous tous.
Fleurdelys.

1 RÉPONSE

Pepite - 03/01/2022 à 11h47

Bonjour Fleur de Lys,

Comment vous êtes-vous sentie après avoir écrit ce post ?

Ensuite, moi à votre place je ferais quelque chose d'agréable plutôt que des corvées lorsque le craving inévitable arrive.

Ensuite, que révèle l'état de votre maison ?

Procrastination ? Trop de boulot ? Surcharge mentale ? Recherche de perfection ?

Qu'en pensez-vous ?

Je ne vous souhaiterai rien, je n'y crois pas. Je ne peux que vous inviter à prendre soin de la belle personne que vous êtes.

Pépite
