

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### C'EST DÉCIDÉ J'ARRÊTE.

---

Par **Katy85** Posté le 18/10/2022 à 12h26

Bonjour,  
Je me suis inscrite aujourd'hui et aujourd'hui est mon premier jour d'abstinence depuis bien longtemps.  
Je l'ai déjà été mais j'ai vite replongé  
La seule différence c'est que la première fois je me mentais à moi même.  
Oui, Je suis alcoolique et ne veux plus l'être.  
C'est en voyant ma bouteille de vodka vide hier soir que j'ai percuté.. .une journée elle a fait une journée !! Alors j'ai pris la claque de ma vie...oui tu es alcoolique ma fille !  
Ce matin donc je suis sortie pour acheter de quoi faire passer l'envie... Pulco pack d'eau etc ....je me suis souvenue de la dernière fois ou je ne buvais plus...et je me suis rappelé qu'à ce moment là non seulement j'étais au meilleur de ma forme mais j'avais perdu du poids retrouvant une silhouette correcte et mes pantalons taille 42. Et je me faisais aussi de bons petits plats. D'ailleurs j'y vais de ce pas...je vous souhaite à tous bon courage et bon appétit bien sûr.  
Prenez soin de vous ?????

## 5 RÉPONSES

---

**Carte** - 18/10/2022 à 16h24

Voilà une bonne idée. boire beaucoup et penser à se rappeler que le meilleur est devant toi.  
Meilleur nuit de sommeil récupératrice  
énergie du matin  
esprit calme  
lecture au lit simplement  
sortir sans prendre de risque en voiture  
plus de dépression  
sport à gogo  
appétit au top  
joie de vivre  
économie d'argent  
ect ect ect etc ect ect ect ect.....;

cela paraît tellement simple mais que le combat est difficile au début. alors courage. bois beaucoup d'eau et tu vas retrouver l'ensemble de ces plaisirs de la vie

Sylvain

---

**Katy85** - 18/10/2022 à 17h00

Merci c'est gentil. Effectivement les débuts sont difficiles mais j'y crois.  
D'ici fin de semaine mon sevrage se terminera. Et je l'espère sans problème.  
Bonne fin de journée à vous .

---

**Fleurdelys** - 18/10/2022 à 19h42

Hello Katy,

Super décision,hydrate toi un maximum prends soin de toi et ça va aller.

Le sevrage physique sera bientôt acquis,reste à s'occuper de la partie psychologique qui est très importante afin de ne pas répéter le même schéma.

Es-tu suivie par un médecin ou autre ?Moi non,cela est le choix de chacun,mais il y en a que ça aide d'avoir un bon suivi.

Pleins d'encouragement.

---

**Miss59** - 18/10/2022 à 22h46

Bonjour Katy !

1er jour pour moi aussi, je te souhaite plein de courage et surtout n'hésite pas à parler si ça ne va pas  
Seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin

---

**Katy85 - 19/10/2022 à 10h26**

Bonjour à vous et merci pour vos encouragements.

J'ai passé une assez bonne première nuit mais réveil un peu difficile. A croire que j'ai pris une cuite. Non non je vous rassure...je sais que c'est normal !! La suivante ne sera que meilleure...et ainsi de suite.

Seule différence notable aucun réveil nocturne et ça c'est top donc mal de tête mais reposée. Une bonne douche et ça passera.

Fleur de lys je suis comme toi pas de psy ni autre. Juste mon médecin traitant en cas de besoin il est informé et me soutient tous comme mes amis et c'est la meilleure aide je pense...mais chacun son choix comme tu le dis...

Psychologiquement ça va je suis motivée et je sais que ce ne sera que bénéfique pour moi et ma silhouette !! ?????

La dernière fois que j'ai stoppé l'alcool et avec 30 mns de sport par jour j'avais perdu 2kg en une semaine et mon ventre était dégonflé.

Si un jour ma motivation est en berne je n'aurai je pense qu'à revoir les photos de cette époque...lol

Je vous souhaite à tous une bonne journée et prenez soin de vous

---