FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UNE NOUVELLE FAÇON DE BOIRE

Par Ninis Posté le 01/05/2023 à 08h54

Bonjour à tous .
Je viens partager mon expérience...
Ayant des problème avec l alcool, j avais décidé d arrêter totalement de boire le 1er janvier 2023 ... j etais si fière ! Que du positif malgres un manque qui étais présent tout les jours à l heure de l apero du soir ...
J ai tenue ce pari avec moi même 83 jours exactement .
Entre temps j'ai décider d arrêter le cannabis + la cigarette...
Ce fut trop pour moi .
Une réelle épreuve pour mon cerveau qui est resté douze jours sans rien ! Très dur !
J ai du prendre la décision de faire quelques chose car je savais que je pourrai pas rester ainsi sans aucune béquilles
J ai décidé alors de reprendre avec Modération l alcool car l arret de la cigarette et se passais très bien et je n avais plus aucune envie de m enfumer ...
J ai repris donc l alcool juste le week-end (vendredi et samedi soir seulement et je compte les verres poir me limiter) et lors d événement exceptionnels pour le côté plaisir et convivial ...
Mais je pense que quand on a un problème avec l alcool c est pour la vie il faut tjs se mentaliser et s autogérer car à ma reprise , malgres ces 2 longs mois en abstinence totale , j ai bien vu que je pouvais retomber dans mes travers d avant (boire une verre cul sec comme ça ect...)

Courage à tous
L alcool est un piège... il fait tout faire pour ne jamais retomber dans l excès