ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE SOUTIEN

Par Rhum31 Posté le 16/02/2024 à 14h59

Comment renforcer son abstinence et retrouver une joie sans le produit...

5 RÉPONSES

Rocca - 16/02/2024 à 17h25

bonjour,

depuis quand est tu abstinent ?

Rhum31 - 16/02/2024 à 19h23

Bonsoir
C'est plutôt compliqué car je passe de l'abstinence à une énorme consommation d'un jour à l'autre.
Aujourd'hui ça fera 8 petits jours que j'ai abandonné mon litre de rhum journalier..

Caramel1234 - 19/02/2024 à 10h53

Bonjour, j'ai besoin de soutien aussi...
Ou en es tu?

Bon courage à toi...

Rocca - 19/02/2024 à 17h52

Je ne sais pas quels conseils je pourrais te donner, on a tous des raisons différentes qui nous ont amenés à boire quotidiennement. Pour retrouver une joie sans le produit, je pense déjà qu'il faut creuser les raisons pour lesquelles on éprouve un mal être, que l'on a peut être essayé de combler avec le produit (ce fut mon cas). Une fois l abcès crevé déjà pour ma part j'ai ressenti un soulagement.

Je suis à mon 47 eme jour d abstinence, et je peux te dire que je n'ai pas la joie de vivre tous les jours, mais j'ai retrouvé une dynamique complétement différente. Pour mieux vivre l abstinence, beaucoup d'entre nous ont adoptés la philosophie de vivre le moment présent, 1 jour après l autre, ne pas se projeter dans l avenir pour éviter de se créer des frustrations.

Quand tu ressens l envie d ouvrir ta bouteille de rhum, chasse de suite l idée en faisant quelque chose, n importe quoi, même boire un grand verre d eau, pense à autre chose et ça passe. Fais une activité, prends tes basquets et va marcher, ne laisse pas ton cerveau tourner en boucle sur l obsession qu il ressent d avoir sa dose.

Rhum31 - 19/02/2024 à 19h38

Un pas après l'autre, un jour à la fois...