

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

25 ANS/ALCOOLIQUE/RESPONSABLE BAR

Par **Profil supprimé** Posté le 13/05/2015 à 20h27

Bonjour à tous, première démarche pour moi.

Voilà, j'ai 25 ans, et j'ai décidé d'arrêter de boire depuis hier.

4 ans que je bois tous les jours, petite et grosse consommation, sans un jour de répit.

J'ai eu une énorme cuite ce WE qui m'a fait prendre conscience que stop, j'en ai marre.

Je suis jeune, pas trop moche, j'adore mon métier de Responsable Bar (qui me ramène chaque jour à mon pire ennemi)

Je ne souhaite pas changer de métier. Juste arrêter de boire. De boire tous les jours sans raison, juste parce que mon corps me le réclame. Ça me fatigue, je me sens pourrie de l'intérieur.

Je suis sous revia et seresta depuis hier, j'ai peur mais ça a l'air de fonctionner. Je vois un psy depuis quelques mois.

Je suis juste ici pour avoir un peu de soutien, échanger, discuter et quelques conseils aussi 😊

Merci de vos réponses,

Chaleureusement,

Goupil

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 22/05/2015 à 17h34

salut

bienvenue a toi

tu as bien fait de venir ici, tu à pris une bonne décision, pour ta santé et tu as déjà entamé différente démarche et ça c'est super, vraiment BRAVO a toi.

Je te conseillerais de prendre une journée après l'autre 24h sans alcool au début c'est bien, alors pas de pression.

Essai au maximum de faire quelque chose quand tu a envie de boire ex : vient sur le forum, sort, vas faire du sport apel qqelq'un, boit un verre de ce que tu aime (orangina, café, eau, tisane)

le but est de faire diversssion pour que l'envie passe.

tu peux apeler sur ce site aussi.

mange plut tôt ça peut être une solution (19h/19h30 au lieu de 20h30).

et essaie de manger équilibrer pour avoir un max de vitamine et minéreaux., vu que la chaleur revient un peu tu pourra te gaver de fruit et de légume.

voilà mon grand

biz
