

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'ARRETE DE BOIRE AUJOURD'HUI

Par **Profil supprimé** Posté le 05/06/2015 à 11h50

Bonjour,
J'habite dans le Doubs. Je cherche d'autres personnes qui comme moi souhaite arreter de boire. J'ai vraiment honte et donc difficile d'en parler avec les autres aujourd'hui. Je bois un jour sur deux mais deux bouteilles a chaque fois. Donc hier j'ai bu mes 2 bouteilles, et aujourd'hui je me dis comme souvent, que j'arrete! Mais je n'arrete jamais. Donc j'essaye la methode du forum pour tenter l'aventure, une vie sans alcool!
Merci au gens du Doubs qui souhaiteraient m'accompagner de se manifester!

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/06/2015 à 14h16

Bonjour sg

Je ne suis pas du Doubs mais je te souhaite bon courage.
Tu buvais 2 bouteilles de quoi?

Ascalon

Profil supprimé - 05/06/2015 à 15h13

Merci! Du blanc...

Profil supprimé - 07/06/2015 à 12h56

Coucou sg

Comment se passe ton sevrage?

Profil supprimé - 08/06/2015 à 11h05

J'ai rebut avant hier... Raté... je retente ce soir de tenir le coup! Merci du suivi

Profil supprimé - 08/06/2015 à 14h33

Le principal est de vouloir....de reconnaître son problème et de désirer le résoudre.

Profil supprimé - 08/06/2015 à 15h37

Je suis d'accord, mais le truc, c'est comment m'occuper à partir de 18h... Quand j'ai bu, je m'en fiche je suis crevé le soir, mais le lendemain, je suis en pleine forme... Donc rebelotte, j'attends gentiment 18h et je commence... Et je finis à 1h du matin bourré et la dodo...

C'est terrible...

PS : Je suis au chômage depuis presque 2 ans...

Profil supprimé - 08/06/2015 à 19h09

Tu viens de répondre à la question. L'ennui et le chômage induisent un état quasi dépressif. Donc pour palier à cela et oublier, tu bois. Essaie de trouver une association d'anciens buveurs dans un premier temps et faire du bénévolat resto du coeur afin d'occuper tes soirées. Il faut changer tes habitudes.

Profil supprimé - 11/06/2015 à 11h35

Oui il faut changer tes habitudes selon tes moyens. Ce n'est pas facile quand on est au chômage.

J'habite la Belgique et ici les chômeurs ont droit de prendre des cours du soir gratuitement. C'est l'occasion de te recycler ou de trouver un hobby (dessin, peinture, etc...) que tu pourras utiliser quand tu seras seul chez toi en soirée. Le jogging est excellent également et ne

coûte pas très cher si ce n'est pour une paire de basket que tu prendras deux pointures au dessus car les pieds gonflent.
Je ne suis pas du tout sportive et je suis un programme de jogging qui consiste à ne courir que très peu de temps suivi du même temps de marche.

On commence tout doucement 30 secondes de jogging à faible allure par 30 secondes de marche et chaque fois que tu cours, tu augmentes le temps.

On se sent très bien après et l'envie de boire diminue.

De plus, si tu as la chance d'avoir un parc près de chez toi, c'est aussi l'occasion de faire des rencontres.

Profil supprimé - 15/06/2015 à 20h19

Bonjour,

Ben merci pour les bonnes idées !

Profil supprimé - 28/06/2015 à 15h02

Bonjour

Je suis dans la même situation que toi...

Mais seul.

C'est un dur combat ...

Le truc c'est que j'me dis qu'on est beaucoup dans notre situation.

J'ai jamais rien gagné dans ma vie mais mais la ça vaut l'coup.

Et cette médaille là vaut tout l'or du monde....

courage
