FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

1ER JOUR SANS DEPUIS LONGTEMPS

Par Profil supprimé Posté le 03/11/2015 à 13h59

Bonjour,

voila j'y suis, premier jour.
Ce qui fait le plus bizarre c'est de se dire "plus jamais".

Mais je suis arrivée à un tel point de dégoût de ce que je suis devenue, je me dis qu'il faut réagir.
Si des personnes plus avancées que moi dans le processus son intéressées de me parler,
ça sera toujours plus facile que seule je suppose.

18 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/11/2015 à 16h34

Salut Vir,

Courage, faut tenir. lis donc les forums des autres, pose tes questions. Moi, cela m'a beaucoup aidé.

ici tu n'est pas seule et tu peux tout dire.

Profil supprimé - 05/11/2015 à 08h37

Bonjour Moulin2,

Merci pour ton post.
Je tiens le coup pour le moment, et suis bien décidée.
Et c'est rassurant de ne pas se sentir seule dans ce processus.

Belle journée

Profil supprimé - 05/11/2015 à 15h25

Oh mince mon post viens de se faire manger...Je recommence...

Coucou Vir!
Je viens de m'inscrire et j'espère que nous pourrons échanger!
Oui je crois que le plus dur n'est pas d'arrêter mais de prendre conscience qu'il ne faut pas d'après...
Même les années passant; lorsqu'on a une fragilité engendrant des addictions, mieux vaut ne pas prendre de risques.

Je te dis à bientôt et te souhaite bon courage!
Brit'

Profil supprimé - 05/11/2015 à 17h42

Bonjour Vir,

effectivement tu n es pas seule, on se soutient tous et ça c est quelque chose d énorme!
N hésites pas à poster tes humeurs, pensées, sentiments, tes peurs, angoisses, etc. D une, ça va te soulager, et de deux, ça va t aider à faire le point et donc à avancer!

Allez courage! Un jour après l autre!

Profil supprimé - 05/11/2015 à 19h28

Bravo VIR,
On continue el combat ensemble

Profil supprimé - 06/11/2015 à 08h45

Bonjour à tous!

Pas bu depuis lundi et je me sens bien!
C'est sur que le soir je me pose la question d'un verre pour l'apéro ou pas...mais je connais trop le risque de 1+1+1.....
D'autant que les 2 - 3 premiers ne sont pas forcément agréables à boire pour moi.
Donc je me dis non pas ce soir, demain si vraiment tu veux tu auras le droit. Et j'avance comme ça.
Comme vous le dites tous dans vos conseils : un jour après l'autre.

Merci à tous courage à vous aussi!

Profil supprimé - 06/11/2015 à 15h40

Coucou Vir!

Bravo à toi!
Et comme on dit, c'est le premier pas qui coûte...
Tu as bien raison, c'est essentiel de se dire qu'on a le droit; même si on ne le fait pas...Savoir que l'on peut ce que l'on veut, c'est aussi une façon de se réapproprier sa vie...Et c'est bien le vif du sujet...

Et si tu sens que tu flanches un peu...Bah viens faire un tour de papotage sur le forum...On est la!

A bientot!
Brit'

Profil supprimé - 06/11/2015 à 18h00

BRAVISSIMO !
C'est génial tu tiens le bon bout !
Tu te sens déjà mieux, première récompense : penses y si t'as envie de Boire.
Bien à toi

Profil supprimé - 09/11/2015 à 08h48

Bonjour à tous et merci pour vos encouragements !

Ce week end j'en avais vraiment envie, forcément, c'est plus festif que la semaine.
Alors hier, je me suis dit j'ai le droit, j'ai trempé les lèvres dans un verre de vin, j'ai trouvé ça déggueulasse et je me suis servie une tisane, délaissant le vin.
Je suis très contente de moi.
Je ne veux plus jamais ressentir ce manque d'alcool des semaines passées, avant que je ne décide d'arrêter, c'était trop horrible, et ça renvoie à la souffrance du corps et à ce qu'on lui inflige, et aux conséquences futures.

Belle journée et bonne semaine à tous

Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h11

Coucou Vir!

Super la tisane!
Bon bah, c'est parti aussi pour moi...
Je m'offre pour mon anniv'...Une nouvelle vie!
Et oui, faut juste essayer de penser à tout le mauvais, et on se remet vite les pieds sur terre...

Courage!

Grosses bises à toi!
Brit'

Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h18

Bon Anniv Brit et bon courage.

Bises

Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h44

Bonjour Vir!

ah je suis contente pour toi! Félicitations!!
La tisane m a beaucoup aidé au départ, du coup j en bois tous les soirs maintenant! J en ai acheté une spéciale que tu peux acheter au rayon bio commerce équitable "bien être du foie". Bon c est à base d artichaut mais ça permet de drainer toutes les toxines qu on s est

mis dans le gosier! Rien que l idée de détoxifier ton foie, ça te met une barrière de plus pour ne pas boir (enfin pour moi en tout cas!). Sinon, il y a le radis noir et le citron pour drainer le foie et tu vois les résultats rapidement! (j ai meilleure mine, un beau teint, une belle peau!)

Tu tiens le bon bout alors ne lâche rien!! et même si tu chutes, c est pas grave! On est là pour s encourager et se soutenir! Bref on est là pour toi!!

Profil supprimé - 09/11/2015 à 13h16

Merci Yuna29.
Je suis déjà mieux en 1 semaine.
Effectivement le citron je m'en suis toujours servie car j'avais conscience que mon comportement n'était pas sans conséquence...
Ce week end j'avais la patate alors que d'habitude je me lève vers 11h00 et attend avec impatiente 18h pour boire, là au moins j'ai profité de deux vrais journées.
Mais je suppose que ça prend du temps...

Une question débile : avez-vous pris ou perdu du poids? C'est ridicule je sais par rapport à la santé, mais j'avais remplacé quasiment la nourriture par l'alcool et du coup, ben en reprenant une vie normale, je reprends une alimentation normale aussi...

Profil supprimé - 09/11/2015 à 14h03

Salut Vir

Pour avoir réussi une fois a viré l alcool de ma vie, sache que le plus dur c' est les premières semaines.
Tu seras tellement fier de toi aprés que tu ne voudras plus y retoucher.

Bonne continuation

Profil supprimé - 09/11/2015 à 14h23

Merci Tchik

Profil supprimé - 09/11/2015 à 15h03

Salut Vir

Seuls les consommateurs d 'alcool excessifs connaissent ses méfaits et les difficultés que l'ont peut rencontrer quand on décide d'arréter.
à l'époque, J ai du me désocialiser pour y arriver, refuser d'aller dans les soirées ou tout le monde s'alcoolise ou alors je n y faisait qu un court passage.

Pour ce qui est du poids, j' ai souvent loupé des repas parceque je préférais m ouvrir une gazeuse que manger mon steack. Après ça dépends des gens, certains vont gonfler et d autres fondront comme neige au soleil, on est pas tous égaux face à ça.
A consommation similaire certains arrivront à arréter du jour au lendemain sans substitut et d'autre auront besoin de suivi.

Visiblement t' as déjà fait une bonne partie du chemin, continue, continuons et soutenons nous !!!

Profil supprimé - 11/11/2015 à 11h22

Coucou Vir,

marrant que tu poses la question, je me suis pesée hier soir (première fois depuis que j ai arrêtée de boir!). J ai repris une alimentation ultra seine et que ça fait du bien!! Je mange comme un ogre (mes collègues au boulot hallucinent!!) et pourtant j ai perdu du poids... Je me suis pesée toute habillée et je fais 51kg... au lieu de 53 toute nue (dernière pesée en aout). J imagine que j ai perdu mes abdos kro!! ^^

Sinon, je prends un jus de citron tous les matins (presse un citron manuellement auquel tu rajoutes de l eau chaude ou froide) ça donne de l énergie et ça détoxifie ton corps histoire de bien commencer la journée! Après j ai des huiles essentielles de citron (5 gouttes dans un litre d eau), ça draine le foie et puis ça t oblige à boir ton litre d eau dans la journée! Déjà rien que ça, ça élimine pas mal les toxines. La tisane d artichaut, bois la plutôt en journée parce que ça draine vraiment vraiment bien donc tu vas faire pipi toutes les demi heures (j ai testé le soir, pas une bonne idée!!^^).
Le soir, prends une tisane à la camomille ou verveine c est mieux!! 🙂

Il faut juste changer ses habitudes du verre le soir, qui devient vite 5 verres, 7 verres, etc. Et n hésites pas à manger, prends toi des trucs à grignotter, en bref fais toi plaisir sur la bouffe!! Au pire, tu prendras quelques kilos mais ça te donnera une excuse de plus pour aller prendre l air plutôt que boir!!

Tu es bien partie là alors ne lâche rien!!

Profil supprimé - 13/11/2015 à 08h49

Merci de tous tes conseils Yuna29.

Ca fait du bien de se sentir en groupe.
Alors côté poids pour le moment j'ai pris 2 kg, cela dit, les semaines précédents mon arrêt de la boisson je buvais 2 litres de vin par jour et ne mangeais plus rien.
De plus je suis à fond dans le yoga, j'ai repris la course à pied et une alimentation normale.
Je me dis que j'ai le temps et que tout doit s'équilibrer!

Je revois mon Docteur demain matin pour faire un point, j'ai hâte, car lui m'avait simplement demandé de diminuer.

Je vous souhaite à tous une belle journée.