

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEUL

Par **Profil supprimé** Posté le 05/12/2016 à 16h47

Bonjour à toutes et tous, je suis seul, j'ai envie d'arrêter mais je n'y arrive pas

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/12/2016 à 20h01

Salut Fred,

Seul je ne suis jamais arrivé à arrêter bien longtemps . Avec A.A. je m'en suis sorti définitivement, jusqu'aujourd'hui et je compte bien rester abstinant jusque la fin de mes jours . Je ne me trouve plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre, celui qui, pour nous alcooliques , entraîne tous les autres à sa suite .

Un jour à la fois qu'ils disent chez A. A. et ça marche .

Ne reste pas seul.Rejoins au plus vite les A.A. de ta région ou tout autre MAB (Mouvement d'Anciens Buveurs)

Bon courage à toi ; l'union fait la force. .

Salmiot1

Profil supprimé - 05/12/2016 à 20h04

Bonsoir,
Vous avez dans ces quelques mots résumé une vérité pour beaucoup. Seul il est très difficile de s'en sortir. Echangez ici, lisez, et n'hésitez pas à contacter des associations comme l'anpaa ou les centres médicaux avec alcoologues. L'alcool est un produit puissant, ce n'est pas facile, facile au début des aides sont vraiment utiles.

Et ce qui est important c'est cette envie d'arrêter, faites-la vivre, donnez-lui sa chance 😊

Profil supprimé - 05/12/2016 à 21h51

Bonsoir

Avez-vous demandé de l'aide à des professionnels?

Je suis seule aussi, j'ai arrêté depuis quelques mois, au départ sans aide puis j'ai eu besoin de pouvoir en parler avec quelqu'un de neutre donc un psy. Il m'arrive aussi d'appeler les aidants que propose ce site quand j'ai des doutes...

Il vous manque peut-être le déclencheur. Si vous y pensez c'est déjà beaucoup, c'est mieux que de se voiler la face.

Moi c'est un problème de santé qui m'a donné l'élan.

Fixez-vous des objectifs au quotidien, même petits juste pour vous prouver que vous êtes capable !!
