

## ARRET ALCOOL - JOUR 7 + 1

---

Par [MangoPassion](#) Posté le 14/01/2017 à 14h20

Bonjour a tous

Pardon pour les accents, j'ecris d'un clavier anglais... Je bois de facon exageree depuis de nombreuses annees, toujours après le bureau, 4 ou 5 pintes en general, parfois plus ou moins et parfois je change d'alcools. J'arrete regulierement quelques jours. Je precise que j'habite a Londres, donc je n'ai pas acces a des alcoologues ou psychologues et meme le medecin normal c'est complique, c'est par zone et le mien n'est pas top et pas du tout ouvert a ce genre de conversation.

Bref de toutes facons, j'arrete assez facilement seule, aucun effet secondaire flagrant genre tremblements. Les insomnies c'est tout, et les sautés d'humeur liees aux insomnies (i.e. quand je dors, ca s'arrete).

La j'avais arrête une semaine, enfin 6 jours et demi, mais j'ai rechute hier soir. Cocktails principalement.

C'est pas grave, je recommence 8-/

MangoPassion